

# Breville®

Breville is a registered trademark of Breville Pty. Limited  
Breville es una marca registrada de Breville Holdings Pty. Limited

## **Breville Customer Service Breville Centro de Servicio al Cliente**

### **US Customers**

#### **Para Clientes en Estados Unidos**



Centro de Servicio al Cliente: 1 (866) BREVILLE

Email [askus@brevilleUSA.com](mailto:askus@brevilleUSA.com)

### **Canada Customers**

#### **Para Clientes en Canada**



Anglo Canadian  
2555, avenue Aviation  
Pointe-Claire (Montréal) Québec  
H9P 2Z2



Centro de Servicio al Cliente: 1 (866) BREVILLE  
(514) 683-5554

Fax  
Email [askus@breville.ca](mailto:askus@breville.ca)

IMPRESO EN PAPEL  
RECICLADO



PRINTED ON  
RECYCLED PAPER

© Copyright. Breville Pty. Limited 2002  
Due to continual improvements in design or otherwise,  
the product you purchase may differ slightly from  
the one illustrated in this booklet.

© 2002, Breville Pty. Ltd.  
Este manual esta registrado. Cualquier uso de los gráficos  
o fotografías se considera una violación a los derechos de  
Breville Pty. y se actuará conforme a la ley.  
Debido a los continuas modificaciones en el diseño  
y otros elementos, el producto que aparece en este  
folleto puede ser ligeramente diferente.

Model EW30XL  
Issue 1/03

PACKAGING CODE - AM

# Breville®

## **Gourmet Wok™**



### **INSTRUCTIONS FOR USE AND RECIPE BOOK**

Model EW30XL

## CONTENTS

	Page
Introduction	3
Breville Recommends Safety First	4
Know your Breville Gourmet Wok	6
Operating Your Breville Gourmet Wok	8
Care and cleaning	10
Cooking techniques	13
Stir-frying	13
Shallow frying	15
Slow cooking	15
Preparation techniques	16
Special ingredients	18
Recipes	
Soups	21
Entrees and Side Dishes	24
Stir Fries	28
Curries and Rice Dishes	35
Spanish Instructions	39

Gourmet Wok™

# Congratulations

on your purchase of your new Breville® Gourmet Wok™



## BREVILLE RECOMMENDS SAFETY FIRST

# IMPORTANT SAFEGUARDS

Your Gourmet Wok with its 1500 watt 'butterfly element' heat system delivers efficient cooking performance. Its secret lies in the butterfly shaped element, which creates a high heat zone over the entire wok surface. Your new Gourmet Wok also features the new non stick Quantanium scratch resistant coating which allows the use of metal utensils without damaging the surface.

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed including the following:

### READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE OPERATING AND SAVE FOR FUTURE REFERENCE



- Do not touch hot surfaces. Use handle or knobs.
- To protect against risk of electrical shock, do not immerse cord, plugs or cooking unit in water or other liquid.
- The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause injuries.
- Extreme caution must be used when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids.
- Always attach probe to appliance first, then plug cord in the wall outlet. To disconnect, turn any control to "off", then remove plug from wall outlet.
- Do not use appliance for other than intended use.
- Extreme caution must be used when moving this electrical wok containing hot oil.
- Merchandise for household use only.
- No user-serviceable parts inside.
- Refer servicing to qualified service personnel.
- If a long detachable power-supply cord or extension cord is used,
  1. The marked electrical rating of the cord or extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance.
  2. If the appliance is of the grounded type, the extension cord should be a grounded type, the extension and electrical rating must be the same or more wattage as the appliance.
  3. The longer cord should be arranged so that it will not drape over the countertop or table top where it can be pulled on by children or tripped over unintentionally.
    - This appliance is for household use only. Do not use this appliance for other than its intended use. Do not use outdoors.
    - The appliance is not intended for use by young children without supervision.
    - Do not leave the appliance unattended when in use. Young children should be supervised when near appliance.
    - Do not touch hot surfaces. Use handles.
    - Always use the Gourmet Wok on a dry level surface.
    - Do not place this appliance on or near a hot gas or electric burner, or where it could touch a heated oven.

## BREVILLE RECOMMENDS SAFETY FIRST cont'd

- When using this appliance, provide adequate air space above and on all sides for circulation.
- On surfaces where heat may cause a problem, an insulating mat is recommended.
- Do not let the cord hang over the edge of a table or counter, touch hot surfaces or become knotted.
- Do not immerse cord, plug or temperature control probe in water or any other liquid.
- Before attempting to move the appliance, when the appliance is not in use and before cleaning, switch the Gourmet Wok "off" and then remove the temperature control probe.
- Do not use harsh abrasives, corrosive cleansers or oven cleaners when cleaning this appliance.
- Regularly inspect the supply cord, plug and actual appliance for any damage. If found damaged in any way, do not use appliance and call Breville Customer Service at 1-866-Breville.

### BEFORE FIRST USE

Before using for the first time, the cooking surfaces should be cleaned with a moist cloth. We recommend lightly greasing the baking surfaces when using for the first time. This will not be necessary on subsequent occasions.



**TO PREVENT BURNS OR PERSONAL INJURY, ALWAYS USE PROTECTIVE HOT PADS OR OVEN MITTS WHEN TOUCHING OR HANDLING HOT WOK. APPLIANCE SURFACES ARE HOT DURING AND AFTER USE.**

## SAVE THESE INSTRUCTIONS



**NOTE!!**

**Your Breville appliance comes with the unique Assist Plug™, conveniently designed with a finger hole in the power plug, for easy and safe removal from the outlet. For safety reasons it is recommended you plug your Breville appliance directly into the power outlet. Do not use in conjunction with a power strip or extension cord.**

Your Gourmet Wok has a short cord as a safety precaution to prevent personal injury or property damage resulting from pulling, tripping or becoming entangled with the cord. Do not allow children to be near or use this appliance without close adult supervision. If you must use a longer cordset or an extension cord when using appliance, the cord must be arranged so it will not drape or hang over the edge of a countertop, tabletop or surface area where it can be pulled on by children or tripped over. To prevent electric shock, personal injury or fire, the electrical rating of the extension cord you use must be the same or more than the wattage of the appliance (wattage is marked on underside of appliance).

KNOW YOUR BREVILLE GOURMET WOK

New Quantanium Scratch Resistant Non-Stick Cooking Surface

Your Breville Gourmet Wok features the new highly resilient Quantanium coating. It features special scratch resistant minerals causing metal utensils to slide over these particles without damaging the coating. The end result is a non-stick coating that lets you use metal utensils like spatulas and spoons, but not sharp utensils. This non-stick surface also means that foods won't stick and less oil is needed in cooking. Regular high heat cooking may discolor the non-stick Quantanium surface.

This is normal and will not affect the performance of the non-stick coating.

Features the unique Breville Assist Plug™. Easier to insert, easier to remove.



Registered design.

Quick Release Removable Base

Your Gourmet Wok has a quick release removable base for easy cleaning. This allows the Gourmet Wok to fit easily into the dishwasher or sink. The removable base is dishwasher safe (see page 10).

1500 watt 'high wall' element

The element in your wok is recessed around the wok base, creating a heat zone over the entire wok surface. The heavy die-cast construction of the wok bowl is designed to retain heat evenly and save energy.

Cook 'n' Look Glass Lid

With the lid in place, the Gourmet Wok can be used for slow cooking casseroles, stews, soups and curries. Use the steam vent to release excess steam buildup during slow cooking or to reduce liquids.

Sealed element

The unique heating element is fully sealed, so the Gourmet Wok is dishwasher safe and can be fully immersed in water for easy cleaning.



KNOW YOUR BREVILLE GOURMET WOK cont'd

REMOVABLE TEMPERATURE CONTROL PROBE

The temperature probe has 14 heat settings plus 'High Sear' for accurate temperature control. The 'High Sear' setting should be used for searing and sealing meats when stir-frying.

The light on the probe switches off automatically when the temperature is reached and will cycle on and off during cooking in order to maintain the temperature selected. The numbers on the dial represent the following temperatures approximately.

PLASTIC SPATULA

Your Gourmet Wok is supplied with a plastic utensil for stirring foods, as it won't damage the non-stick surface.



Temperatures given are a guide only and may require adjustment to suit various foods and individual tastes. For best results allow the Gourmet Wok to preheat for 10 minutes on the 'High Sear' setting before beginning to cook.

HEAT SETTINGS	FUNCTION	TEMPERATURE GUIDE
1	Keep food warm	Low Heat/Slow Cook
2	Slow cooking sauces	
3	Casseroles	
4	Soups	
5	Curries, pasta	Medium Heat
6	Rice, browning nuts	
7	Frying	
8		
9		High Heat
10	Vegetable Stir-frying	
11		
12		
13		Maximum Heat High Sear
14 High Sear	Stir-frying Sealing meat, Stir-frying	

## OPERATING YOUR BREVILLE GOURMET WOK

### BEFORE FIRST USE

Before using for the first time, the cooking surfaces should be cleaned with a moist cloth. We recommend lightly greasing the baking surfaces when using for the first time. This will not be necessary on subsequent occasions.

- It is recommended you remove all labels and wash the Gourmet Wok and lid in hot soapy water. Rinse and thoroughly dry.
- The base is removable for easy cleaning (see page 10).
- Do not immerse the cord and/or temperature control probe in water or any other liquid.



**Before inserting temperature control probe into the Wok socket ensure the interior of the socket is fully dry. To do this, shake out excess water then wipe the interior of the socket with a dry cloth.**

### OPERATING YOUR WOK

1. Place the Gourmet Wok on the base, making sure that the feet of the Gourmet Wok are firmly positioned on the base tray.
2. Insert the Temperature Control Probe into the socket at the side of the Gourmet Wok. Plug into a 120v power outlet and switch 'on'. Always insert the temperature control probe into the appliance first, then plug into main power outlet.
3. Preheat the Gourmet Wok on the 'High Sear' setting for approximately 10 minutes. The heat 'on' button will light up. The thermostat light on the temperature control probe indicates the temperature at which the dial is set.
4. When the thermostat light goes out, this indicates that the wok has reached its set temperature. The wok is now ready for use.  
  
The thermostat light will cycle on and off throughout cooking as the temperature is maintained by the thermostat.  
  
Never place oil or food into the wok while it is heating, especially when it is cold. This will produce a poor cooking result.



**NEVER OPERATE THE GOURMET WOK WITHOUT THE BASE FIRMLY POSITIONED IN PLACE.**

## OPERATING YOUR BREVILLE GOURMET WOK cont'd



**When Stir-fry cooking and a high heat are required, set temperature dial to 'High Sear' and allow thermostat light to cycle on and off several times. This will allow the cooking surface to adjust to a more accurate cooking temperature. Use only the temperature control probe provided with the Gourmet Wok. Do not use any other temperature control probe or connector.**



**Do not immerse the cord, plug or temperature control probe in water or any other liquid.**

- Allow the Gourmet Wok to cool down before cleaning.
  - Before cleaning switch the wok 'off' and unplug from the power outlet. Remove the temperature control probe from the socket in the appliance by depressing the 'easy release' lever on the side of the probe.
  - Do not leave plastic cooking utensils in contact with the Gourmet Wok while cooking.
5. When cooking is completed, turn temperature control dial to the 'off' position ('0' on dial) before switching off at the power outlet. Unplug from power outlet. Leave temperature control probe connected to the appliance until it cool down.



**THE GOURMET WOK GETS VERY HOT DURING USE, ALWAYS ALLOW THE UNIT TO COOL BEFORE MOVING OR STORING.**

## CARE AND CLEANING

### TEMPERATURE CONTROL PROBE

- If cleaning is necessary, wipe the unit with a slightly damp cloth.



**NOTE!!**

**Do not immerse the cord, plug or temperature control probe in water or any other liquid.**



**Storage:** Store the control probe carefully. Do not knock or drop it because the probe may be damaged. If damage is suspected, call Breville Customer Service at 1-866-Breville.



**NOTE!!**

**For convenient storage of the Control Probe, line the wok bowl with two sheets of paper towels and place the probe on the paper towels. This will ensure the probe and plug doesn't scratch the non-stick coating.**

## CARE AND CLEANING cont'd

### NEW NON-STICK QUANTANIUM SCRATCH RESISTANT COATING

Your Gourmet Wok features a special scratch resistant non stick coating that makes it safe to use metal utensils when cooking.

Regardless of this fact, care for your non-stick coating particularly when using metal utensils. A plastic spatula has been provided for your use.

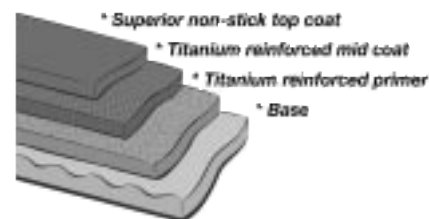
Do not use sharp objects or cut food inside the Gourmet Wok. Breville is not liable for damage to the non-stick coating if metal utensils have been used.

Cooking on a non-stick surface reduces the need for oil. Food does not stick and cleaning is easier.

Any discoloration that may occur will only detract from the appearance of the Gourmet Wok and will not affect the cooking performance.

#### **To clean interior and exterior surface:**

When cleaning the non-stick coating do not use metal (or other abrasive) cleansers. Wash in hot soapy water. Remove stubborn spots with a plastic washing pad or nylon washing brush.

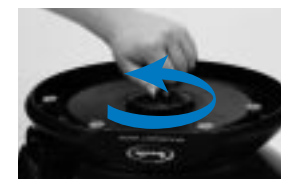


**THE GOURMET WOK SHOULD NEVER BE OPERATED WITHOUT THE WOK BOWL AND BASE FULLY ASSEMBLED AND LOCKED INTO PLACE.**

### REMOVABLE BASE

**To remove the base for cleaning:**

1. Turn the wok upside down (as illustrated below). Turn the quick release knob counter clockwise as shown by the arrow.



2. Lift the base from the wok, lifting over the heat controller socket.



The wok base may be washed in hot soapy water. Dry thoroughly. The wok bowl is dishwasher safe.

## CARE AND CLEANING cont'd



Before inserting the temperature control probe into the wok socket, make sure that the interior of the socket is fully dry. To do this, shake out excess water, then wipe the interior of the socket with a dry cloth.

Take care when the glass lid is hot. Do not place hot lid under cold water or on cold surfaces. This may cause lid to break.

3. To relock base of the wok, push down on the quick release knob and turn in a clockwise direction.

### GLASS LID

Wash the glass lid in warm soapy water using a soft sponge, rinse and dry thoroughly. The glass lid is dishwasher safe.

### DISHWASHER SAFE

Your Gourmet Wok is dishwasher safe for easy cleaning. The recessed heating element is completely sealed so it is safe to immerse in water. Both the top and base of the Gourmet Wok may be placed in the dishwasher. The base should be placed on the only on the top rack of the dishwasher or washed by hand.

## COOKING TECHNIQUES

### STIR-FRYING

Recommended temperature probe setting - 'High Sear' for stir frying meat.

12-14 for vegetables and seafood.

- Stir-frying is an energy efficient and healthy way of cooking foods. The benefit of this method is its speed and the flavor result. The non-stick cooking surface on your wok also means that less oil is required for cooking. The cooking action for stir-frying is a continual tossing motion to ensure the food is evenly exposed to the heat and cooks quickly and evenly in a couple of minutes.
- Stir-frying should be carried out using a high heat setting.
- Preheat your wok before adding any ingredients, allow the temperature light to cycle 'on' and 'off' several times. This will allow the wok to reach an even high temperature.
- Stir-frying is a dry heat cooking method and is best suited to tender cuts of meat. Timing is a key factor when cooking them as over cooking will give a tough, dry result. Cooking times depend on the size and thickness of the cut, as the bigger the cut the more time is needed.

### RECOMMENDED CUTS FOR STIR FRYING

#### BEEF

Lean beef strips prepared from rump, sirloin, rib eye and fillet.

#### CHICKEN

Lean chicken strips prepared from breast fillets, tenderloins, thigh fillets.

#### LAMB

Lean lamb strips prepared from fillet, lamb leg steaks, round or topside mini roasts and loin.

#### PORK

Lean pork strips prepared from leg, butterfly or medallion steaks or fillet.

#### VEAL

Eye of loin, fillet, round, rump or topside.



Make sure to carefully cook the meat to the minimum time required to prevent contamination from salmonella.

## COOKING TECHNIQUES cont'd

### STIR FRY TIPS

- Buy meat strips from your butcher or supermarket, or prepare meat strips from recommended cuts listed above by removing any fat and slicing thinly across the grain (across direction of meat fibers). Slicing across the grain ensure tenderness. Cut into very thin strips, approximately 2 - 3 inches in length. Partially freeze meat (approximately 30 minutes) to make slicing easier.
- Stir fry meat strips in small batches (approx ½ pound; 225g) to stop meat shedding its juice and 'stewing', resulting in tougher meat.
- When adding meat strips to the fry pan, the strips should sizzle.
- Stir fry meat strips for 1 - 2 minutes. Any longer will toughen meat.
- Remove each batch when cooked and allow fry pan to reheat before stir frying the next. By cooking in small batches the heat of the fry pan remains constant, ensuring the meat doesn't stew and toughen.
- A small amount of oil can be mixed through the meat strips before adding to the fry pan, along any other flavoring such as garlic, ginger and chilli. A little sesame oil can also add flavor. Mixing the meat with the oil rather than heating it separately in the fry pan eliminates using too much.
- Drain off thin marinades from meat strips before stir frying to prevent stewing and splatter.

- Stir fry vegetables after sealing the meat in a little oil (or sprinkling of water) until vivid in color for:

#### 3 MINUTES

Onion, quartered  
Broccoli, flowerets  
Carrots, sliced  
Soaked Chinese dried Mushrooms

#### 2 MINUTES

Snow peas  
Capsicum, sliced  
Zucchini, sliced  
Water chestnuts  
Bamboo shoots

#### 1 MINUTE

Garlic, minced  
Chilli, minced  
Ginger, minced  
Shallots, chopped  
Bean sprouts  
This brief cooking time will keep vegetables crisp.

- Peanut oil is traditionally used for stir fry Asian style dishes. However other oils such as vegetable, canola and light olive may be used.
- Do not overfill the wok. If necessary cook in batches and reheat at the end of stir frying. If using this method remember to under cook slightly to not overcook the end result.
- Serve stir fried foods immediately to retain their crisp texture.

## COOKING TECHNIQUES cont'd

### SHALLOW FRYING

Recommended temperature probe setting 8 - 10.

Used to crisp and cook foods in a small amount of oil. The foods may have already been cooked.

- Use approximately 3 cups (750ml) of oil, or sufficient oil so that half the food is immersed.
- Preheat the oil before adding food. When using oil never cover with the lid during heating or cooking as this will cause condensation to drip into the oil and result in bubbling and splattering.
- Do not move the wok during heating or cooking.
- Wipe moisture from foods to avoid splattering.
- Cook a few pieces at a time to ensure crispness.
- Drain cooked foods on kitchen paper to reduce greasiness.
- Never leave your fry pan unattended or unsupervised while shallow frying.
- Allow oil to cool before removing from fry pan.
- Vegetable, peanut or canola oil is recommended for frying.

### SLOW COOKING (BRAISING)

Recommended temperature probe setting 1 - 2.

Your Gourmet Wok is ideal for slow cooking curries and casseroles. Slow cooking allows less tender meat cuts to be used, to obtain a tender result. Less tender meat cuts contain sinew and gristle, these will be broken down during cooking to give a tender result. It is not recommended to slow cook with tender meat cuts as they will toughen and shrink during cooking.

It is recommended during slow cooking to place the lid on to retain heat. During the cooking process the curry or casserole will boil then turn off. This is normal operating for a probe controlled unit.

### RECOMMENDED CUTS OF SLOW COOKING (BRAISING)

#### BEEF

Diced blade (boneless), chuck, round, shin, silverside

#### CHICKEN

Dices thigh, leg

#### LAMB

Diced forequarter, shanks and neck chops

#### VEAL

Diced forequarter, leg and knuckle (Osso Bucco)

#### PORK

Diced forequarter, leg



## COOKING TECHNIQUES cont'd

### SLOW COOKING TIPS

- Cut meat into 1 inch (2.5 cm) cubes. Trim any visible fat.
- Use a medium to low heat setting.
- Cook for approx 1½ - 2 hours, stirring occasionally with the lid on.
- Add soft or quick cooking vegetables such as mushrooms, tomatoes, beans or corn in the last half hour of cooking.
- Thicken towards end of cooking by stirring a little cornflour blended with water, or plain flour blended with margarine or butter. Alternatively, coat meat in plain flour before frying (extra oil may be needed).

### PREPARATION TECHNIQUES

The success of any dish depends on careful forethought and preparation. To achieve an authentic Oriental appearance and even cooking results, food should be cut into small, even pieces. This allows food to cook quickly and to be easily picked up with chopsticks.

#### SLICING

A straight slice is used for cutting meats and vegetables. Slices should be of an even thickness. Partially frozen meat will slice more evenly. Slice meat very thinly, across the grain to obtain a more tender result.



## COOKING TECHNIQUES cont'd

### MATCHSTICK OR JULIENNE

First slice the vegetables as described above. Then, stack slices and cut again into thin or thick sticks depending on the recipe.



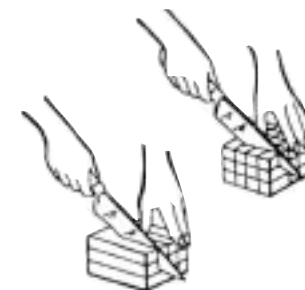
#### SHREDDING

Used for cutting meats and vegetables. 5mm slices of food should be stacked, then cut again into ¼ inch (5mm) sticks. Vegetables such as cabbage and spinach should have their leaves stacked, then rolled up. Cut width ways very finely.



### CUBING AND DICING

Used for cutting meats and vegetables. To cube, cut 1 inch (2.5cm) slices, then stack them on top of one another and slice ¼ (3mm) thick in the opposite direction. Cut again in the opposite direction forming ¼ inch (2.5cm) cubes. To dice, follow the same directions, making 5mm slices forming ¼ inch (5mm) cubes.



## SPECIAL INGREDIENTS

A little planning ahead makes stir frying easier.

### AGAR-AGAR

Is made from different types of seaweed. It has excellent setting properties, similar to gelatine, and will set at room temperature.

### BOK CHOY

Also known as Chinese chard or Chinese white cabbage, has fleshy white stems and dark green leaves. It has a slight mustard taste. There is also a smaller version called shanghai or baby bok choy.

### BAMBOO SHOOTS

The young tender shoots of bamboo plants are available in cans. They are mainly used to add texture to food.

### COCONUT CREAM AND COCONUT MILK

Both coconut cream and milk are extracted from the grated flesh of mature coconuts. The cream is a richer first pressing and the milk the second or third pressing.

### CHILLIES, FRESH AND DRIED

Chiles are available in many different types and sizes. The small ones (Thai, macho, serrano, jalapeno) are the hottest. Use tight fitting gloves when handling and chopping fresh chiles as they can burn your skin. The chile seeds are the hottest part of the chiles so remove them if you want to reduce the heat content of recipes.

### CILANTRO

This is also known as coriander and Chinese parsley. It is essential to many Southeast Asian cuisines. A strongly flavored herb, use it sparingly until you are accustomed to the unique flavor. Parsley can be used as a substitute; it looks the same but tastes quite different. Cilantro is available fresh. The dried spice version is labeled coriander and is available whole or ground.

### CHAR SIU SAUCE

This is the equivalent of Chinese BBQ sauce.

### CRISP FRIED SHALLOTS

These are available from most Asian Supermarkets pre-prepared.

## SPECIAL INGREDIENTS cont'd

### FISH SAUCE

A thin, salty dark brown sauce with a distinctive fishy smell, which is used extensively in Thai and Vietnamese cookery. It is made from small fish that have been fermented in the sun. Fish sauce replaces salt in many recipes.

### GARAM MARSALA

A blend of spices, usually consisting of some combination of cinnamon, cumin, pepper, cloves, cardamom, nutmeg and mace. It can be bought already blended from supermarkets, but it is best freshly made. It is usually added towards the end of cooking.

### GREEN GINGER WINE

An Australian made alcoholic sweet wine infused with finely ground ginger.

### HOISIN SAUCE

This sauce is a thick sweet Chinese barbecue sauce made from a mixture of salted black beans, onions and garlic.

### HOIKKIEN NOODLES

Also known as fukkien, these are thick, yellow and rubbery in texture. They are made from wheat flour and are cooked and lightly oiled before being packaged and sold. The noodles need to be broken up before cooking.

### RICE NOODLES

These are fresh white noodles, they do not require a lot of cooking.

### KAFFIR LIME LEAVES

These are dark green, shiny, double leaves which have a very pungent perfume. They are rather thick and must be sliced very finely for use as a garnish, or added whole in a curry.

### LEMON GRASS

An aromatic fresh herb that is used in curry pastes, stir fries and soups. Trim the base, remove the tough, outer layers and finely slice, chop or pound the white interior. Whole stems can be added to soups or curries. Dried lemon grass needs to be soaked in water, but the flavor of fresh is superior.

### LYCHEES

Delicious fruit with a light texture and flavor, peel away the rough skin, remove the seed and use. They are also available in cans.

### RICE WINE VINEGAR

Milder than most western vinegars, it usually has an acidity of less than 4%. It has a mild, sweet, delicate flavor and is made from rice.

## SPECIAL INGREDIENTS cont'd

### SAMBAL OELEK

This is a paste made from ground chiles and salt. This can also be used as an ingredient or an accompaniment.

### TAMARIND

Tamarind is a large brown bean pod containing a pulp with a fruity, tart flavor. It is available as a dried shelled fruit, a block of compressed pulp or as a puree or concentrate.

### TOFU

Tofu, or bean curd, is a high protein, low fat food made from soy beans. It is available in very firm or soft blocks and is either fresh or vacuum-packed. It takes on the flavor of the spices and sauces it is cooked with.

### TURMERIC

This is best known in its powdered form and is often used to color food. It has a bitter flavor. It is occasionally available fresh as a root, rather like ginger, which is peeled and then grated and finely chopped. Powdered turmeric is commonly available in the supermarket.

### SZECHUAN PEPPER CORNS

These are available from most Asian supermarkets and have a slight anise taste.

### WATER CHESTNUTS

Small white crisp bulbs with a brown skin. Canned water chestnuts are peeled and will keep for about 1 month, covered in the refrigerator.

## SOUPS

### CHICKEN AND SWEET CORN SOUP

Serves 4-6

1 tablespoon (15ml) peanut oil  
1 clove garlic, crushed  
2 cups (500ml) creamed corn  
1½ cup (750g) cooked and shredded chicken meat  
4 cups (1 liter) chicken stock  
4 egg whites  
1 tablespoon of finely chopped parsley  
1 teaspoon ground black pepper  
4 green onions, sliced

1. Heat the oil in the wok on high sear setting.
  2. Add the oil then garlic, corn, and chicken meat and stir fry for 1 minute.
  3. Add the chicken stock and bring to a boil, reduce the heat to setting 2.
  4. Add the egg whites and stir to break them up.
  5. Sprinkle with parsley and pepper.
- Serve with sliced green onions.

### THAI HOT AND SOUR PRAWN SOUP 'TOM YUM GOON'

Serves 6

2 Kaffir lime leaves, cut in ½  
1 stalk lemongrass, bottom third finely sliced  
1 teaspoon grated ginger  
1 table spoon tom yum paste  
4 button mushrooms, sliced  
8 cups chicken stock  
1 tomato, seeds removed and diced  
16 medium green prawns, peeled  
2 tablespoons (30ml) lime juice

1. Add the first 6 ingredients into the wok and heat on high sear, when the soup boils, reduce the wok to a simmer, setting 2, for 5 minutes to infuse the flavors.
2. Add the tomato and prawns, return to the boil, simmer for a further 5 minutes or until the prawns are just cooked, add the lime juice and serve.

Serve with coriander leaves.

## SOUPS cont'd

### CHINESE WON TON SOUP

Serves 6

- 1 cup (200g) dried sliced mushrooms
- 2 teaspoons grated ginger
- 4 cups (1 liter) chicken stock
- ½lb (225g) fresh egg noodles
- 24 prepared won tons (available refrigerated or frozen from the supermarket)
- 4 green onions, sliced

1. Place the mushrooms into boiling water for 10 minutes, then drain.
2. Place the ginger and stock into the wok and heat on high sear setting to bring to a boil, add the noodles and won tons, return to a boil.
3. Reduce the heat to setting 2, simmer the soup for 7 minutes to cook the won tons.

Serve with sliced green onions

### FRENCH ONION SOUP

Serves 4-6

- 2 tablespoons butter
- 1 tablespoon (15ml) oil
- 6 medium brown onions, finely sliced
- 1 clove of garlic, crushed
- 2 tablespoons of all purpose flour
- 1 cup (250ml) red wine
- 1 teaspoon chopped fresh thyme
- 4½ cups (1.2 liter) beef stock
- 1 tablespoon brown sugar

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil, butter, then the onions and garlic. Stir fry the onions until they have a golden color.
2. Add the flour and cook for 1 minute.
3. Then add the wine and thyme and reduce the liquid by half.
4. Add the beef stock and brown sugar, bring the soup to a boil. Reduce the heat to setting 2, simmer the soup for 30 minutes. Add salt and pepper if desired before serving.

Serve with cheese croutons.

## SOUPS cont'd

### MOROCCAN BUTTERNUT SQUASH SOUP

Serves 4-6

- 2 tablespoons (30ml) cooking oil
- 2 brown onions, finely diced
- 2 cloves garlic, crushed
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon garam marsala
- 1 teaspoon paprika
- 2 teaspoons ground white pepper
- 2 cups (500g) Butternut squash, peeled and diced
- 4 cups (1 liter) chicken stock
- 1½ cup (310ml) sour cream
- ¼ cup fresh cilantro, finely chopped

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil, sauté the onions, garlic, and ground spices for 2 minutes.
2. Add the squash to coat with the onion and spice mix, then add the stock and bring the mixture to a boil.
3. Reduce the heat to setting 2, place the lid on and cook the soup for 20 minutes, until the pumpkin is tender when pierced with a fork, transfer the mixture to a blender to puree.
4. Return the mixture to the wok to heat through, check the seasoning before serving.

Serve with a dollop of sour cream and cilantro.

## ENTREES AND ACCOMPANIMENTS

### CRISPY TEMPURA VEGETABLES WITH DIPPING SAUCE

Serves 4-6

2½lbs (1kg) selection of vegetables ie:

broccoli florets; eggplant, sliced; carrot, sliced; snow peas; beans, ends trimmed; cauliflower, florets; zucchini, sliced; green onions, cut into 5cm (2in; 5cm) pieces

#### DIPPING SAUCE

½ cup (125ml) light soy sauce

1 tablespoon (15ml) mirin

2 teaspoons (10ml) hot water

1. To prepare the dipping sauce place all ingredients into a small bowl and stir, let the sauce sit for 10 minutes before serving.

#### BATTER

1 cup all-purpose flour

¼ teaspoon salt

¼ teaspoon white sugar

½ teaspoon baking powder

1 egg yolk

½ cup (75ml) ice water

Vegetable oil for shallow frying

1. Sift the flour, sugar salt, and baking powder together.
2. In a medium bowl mix together egg yolk and ice water, add the flour mixture. Do not over mix; leave a few lumps of flour in the batter, as it will help the batter to become crispy.
3. Heat the wok on setting 8 for 4 minutes with 4 cups (4 cups; 1 L) of vegetable oil.
4. Dip small batches of vegetables into batter mixture, and then carefully place into hot oil.

5. Shallow fry until golden brown then remove onto paper towels. Continue until all vegetables are cooked.

Serve with dipping sauce.

### THAI FISH CAKES

Serves 4

1lb (450g) boneless white fish fillets (cod or halibut is preferable)

½ bunch cilantro

2 eggs

1/4 cup well cooked rice

1 tablespoon red curry paste

1 teaspoon (5ml) fish sauce

1 tablespoon (15ml) sweet Thai chili sauce (Sriracha)

1 - 2 limes

1. Dice the fish and finely chop the cilantro.
2. Place all the ingredients into a food processor; blend the ingredients using the pulse button, until the mixture is pureed.
3. To shape the fish cakes can be a little difficult; to make it easier place a little oil onto the palm of your hands before molding. Shape the fish cakes onto a flat round shape 3-4cm (1-1½ in; 3-4 cm) wide and place onto a greased tray.
4. Heat the wok on setting 8 for 4 minutes with 4 cups (4 cups; 1 L) of vegetable oil.
5. Place 6-8 fishcakes into the oil and shallow fry until golden brown in color, repeat with the remaining fish cakes.

Serve with sweet chili sauce and lime wedges.

## ENTREES AND ACCOMPANIMENTS cont'd

### PLUM GLAZED CHICKEN WINGS

Serves 4

2½lbs (1kg) chicken wings or drumettes, (wings with tips and second joint removed if desired)

½ cup (125ml) prepared plum sauce

1 tablespoon (15ml) honey

2 tablespoon (30ml) sweet Thai Chili sauce (Sriracha)

2 tablespoons (30ml) dark soy sauce

1 tablespoon sesame seeds

1 cup (250ml) chicken stock

1. Place prepared chicken into a large mixing bowl.
2. Combine the remaining ingredients and mix well.
3. Marinate and refrigerate for several hours or overnight.
4. Heat the wok on a moderate heat setting 6-8, add the chicken wings and stir for 5 minutes, add 1 cup of chicken stock and place the lid onto the wok for 10 minutes to complete the cooking.

Serve with mixed salad leaves.

### THAI SHRIMP AND MANGO SALAD

Serves 4-6

2½lbs (1kg) medium shrimp, peeled and deveined

3 tablespoons (45ml) light olive oil

3 cloves garlic, crushed

1 small red chile (Thai), chopped

1 tablespoon chopped cilantro

2 mangoes peeled and chopped (frozen mango can be substituted if out of season)

1 head butter lettuce or green leaf, washed

4 green onions sliced in 1cm pieces

½ punnet cherry tomatoes, cut in half

½ cup cashew nuts

#### DRESSING

2 tablespoons (30ml) lime juice

½ cup (125ml) sweet chili sauce

2 teaspoons (10ml) fish sauce

1. Marinate the shrimp with the garlic, chile and cilantro for 20 minutes.
2. Combine all dressing ingredients in a screw-top jar and shake to combine.
3. Place the lettuce, green onions, tomatoes, and cashew nuts into a mixing bowl.
4. Heat the wok on high sear setting.
5. Add the shrimp and cook for 3-5 minutes until cooked, then remove. Add to the lettuce leaves and pour over the dressing, mix the salad before serving.

Serve with green onions.

## ENTREES AND ACCOMPANIMENTS cont'd

### SPICY PORK AND CHILLI SALAD

Serves 4-6

- 2 tablespoons (30ml) peanut oil
- ½ cup peanuts
- 1 tablespoon Thai green curry paste
- 2 cloves garlic, lightly crushed
- ¾lb (300g) ground pork
- 1 tablespoon brown sugar
- 2 teaspoons (10ml) fish sauce
- 1 head iceberg lettuce, washed
- 2 tomatoes, cut into wedges
- 1. Heat oil on high sear setting.
- 2. Add the oil, nuts and curry paste and cook for a few minutes.
- 3. Add the ground pork and stir to brown, add the brown sugar and fish sauce, stir fry until the liquid has evaporated.
- 4. Arrange the lettuce on serving plates and top with the tomato then the pork mixture.

### MUSSELS IN TOMATO AND GARLIC SAUCE

Serves 4-6

- 2 tablespoons (30ml) olive oil
  - 2 Spanish onions, finely diced
  - 3 cloves garlic, minced
  - 1 cup (250ml) white wine
  - 2½ cups (600ml) tomato pasta sauce
  - 2½lbs (1kg) fresh mussels, bearded and scrubbed
  - 4 tablespoons basil leaves, torn
  - Black pepper freshly ground
  - 1. Heat the wok on high sear setting, add the oil, onions and garlic and stir fry until the onion is soft.
  - 2. Add the wine and reduce the liquid by half.
  - 3. Add the tomato sauce and bring the mixture to the boil.
  - 4. Add the mussels then reduce the heat to setting 8, place the lid on and cook until the mussels have opened. Add the basil and pepper.
- Serve with crusty bread and extra virgin olive oil.

## ENTREES AND ACCOMPANIMENTS cont'd

### SALT AND PEPPER CALAMARI

Serves 4-6

- 2½lbs (1kg) small squid hoods (also called Calamari)
  - 1 tablespoon Szechwan peppercorns, ground
  - 2 teaspoon sea salt
  - 1 tablespoon cornstarch
  - 1 tablespoon all-purpose flour
  - 2 egg whites
  - 4 cups (1 liter) sunflower oil for shallow frying
  - 3 limes, quartered
  - 1. Cut squid hoods open, clean and remove innards from squid hood.
  - 2. Cut shallow diagonal slashes in criss-cross pattern on the inside.
  - 3. Cut into 6cm x 2cm (2in x ¾in; 6cm x 2cm) pieces.
  - 4. Combine remaining ingredients in bowl.
  - 5. Toss prepared squid in the flour mixture.
  - 6. Heat oil on setting 8 for 4 minutes, then shallow fry squid in 3 batches.
  - 7. Drain on paper towels.
- Serve with lime wedges and Cilantro leaves.

### SANG CHOY BOW (CHINESE LETTUCE ROLLS)

Serves 6

- 2 cups (500g) ground pork
- 1 egg yolk
- 4 oz (120g) bamboo shoots, finely sliced
- 2 oz (60g) water chestnuts, finely diced
- 3 cloves garlic, finely diced
- 4 shiitake mushrooms, diced (if fresh are unavailable dried and reconstituted in water are suitable)
- 2 green onions, finely sliced
- 2 tablespoons (30ml) vegetable oil
- SAUCE**
- 1 tablespoon (15ml) soy sauce
- 1 tablespoon (15ml) oyster sauce
- 1 teaspoon (5ml) sesame oil
- 1 head Iceberg lettuce
- 1. Combine the ground pork, egg yolk and vegetables.
- 2. Heat the wok on high sear setting, add the oil, then the pork and vegetable mixture and stir fry until the pork is cooked. Add the sauce ingredients and cook For one more minute.
- 3. Place the mixture into prepared lettuce cups and serve.

## STIR-FRIES

### SWEET POTATO, ZUCCHINI, BEAN SHOOT AND TOFU STIR FRY

Serves 4

- 2 tablespoons (30ml) peanut oil
- 1 medium sweet potato, peeled and diced
- 1 zucchini, cut into matchsticks
- 1 clove garlic, diced
- 1 teaspoon ginger, sliced into matchsticks
- 4 oz (100g) bean sprouts
- 5 oz (150g) firm tofu cut into slices
- 1 teaspoon sesame seeds
- 1 teaspoon (5ml) sesame oil
- 1 tablespoon (15ml) dark soy sauce

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil then the sweet potato and cook for 2 minutes, add the zucchini, garlic and ginger continue to cook for a few more minutes to release the aromatics.
2. Add the remaining ingredients, continue to cook for 2 minutes then serve.

Serve with grilled chicken or pork.

### SINGAPORE HOKKIEN NOODLES

Serves 4-6

- 2 tablespoons (30ml) peanut oil
- 1 teaspoon crushed garlic
- ½ teaspoon dried chilli
- 2 eggs, lightly beaten
- 1 tablespoon curry powder
- ¼lb (100g) BBQ pork, finely sliced
- ½lb (225g) green prawns, peeled and sliced in half
- 1 red capsicum, finely sliced
- 1 medium carrot, finely sliced
- 1 lb (450g) hokkien noodles

#### SAUCE

- ½ cup (125ml) chicken stock
- 1 tablespoon (15ml) sweet soy sauce
- 1 teaspoons (15ml) light soy sauce

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil then garlic and chilli, stir for 1 minute, add the egg, and continue to stir until the egg is cooked.
2. Add the curry powder, prawns, pork, capsicum, and carrot continue to cook for 2 minutes then add the noodles and sauce, stir until the noodles are heated through.

Serve with toasted sesame seeds.

## STIR-FRIES cont'd

### STIR FRIED CHINESE GREEN VEGETABLES

Serves 4

- 1 tablespoon (15ml) peanut oil
- 1 bunch Chinese green vegetables (bok choy or Chinese broccoli) cut into 5cm (2in; 5cm) pieces washed
- 1 teaspoon garlic crushed
- 2 teaspoons (10ml) soy sauce
- 2 tablespoons (30ml) oyster sauce

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil then the remaining ingredients apart from the oyster and soy sauce.
2. When the vegetables have wilted add the oyster and soy sauce, and cook for 1 minute.

Serve as an accompaniment.

### GINGER AND CORIANDER CALAMARI WITH RICE NOODLES

Serves 4

- 2½lbs (1 kg) squid tubes
- 1 tablespoons of pureed ginger
- ½ bunch of coriander, well washed
- 2 tablespoon (30ml) peanut oil
- 1 teaspoon (5ml) fish sauce
- ½ tablespoon (7.5ml) sesame oil
- 1 red capsicum cut into triangles
- 1 punnet of baby corn cut in half
- 1 pkt x (225g) packet of fresh rice noodles (sliced into 1cm strips if not already sliced)
- ½ bunch Thai basil leaves

1. Cut squid hoods open, clean and remove quill from squid hood.
2. Cut shallow diagonal slashes in criss- cross pattern on the inside of the squid, then cut into small triangles.
3. Place the ginger, roots and stems of the coriander and ½ the peanut oil into a food processor to form a paste.
4. Marinate the calamari with the paste and add the fish sauce. This mixture can be used immediately or left for 24 hrs.
5. Heat the wok on high sear setting, add the remaining oil, add the calamari and cook for 2 minutes add the remaining ingredients and cook until the noodles have heated through.
6. Before serving mix the sesame oil and basil leaves into the stir fry.

Serve with steamed jasmine rice.

## STIR-FRIES cont'd

### STIR FRY PRAWNS WITH SNOWPEAS AND OYSTER SAUCE

Serves 4-6

- 1 tablespoon (15ml) peanut oil
- 1 medium carrot peeled, finely sliced
- ½lb (150g) snow peas
- 1 clove garlic, finely sliced
- 1 teaspoon grated ginger
- 32 medium shrimp, peeled and deveined
- 2 tablespoons (30ml) oyster sauce
- 1 cup green onions cut into 3cm (1 in) pieces

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil and stir fry the carrots and snow peas. Cook for 3 minutes, then remove.
2. Add the garlic and ginger to the wok and cook for a minute before adding the shrimp, cook the shrimp until they turn red.
3. Return the vegetables to the wok, add the oyster sauce and green onions, cook until the shrimp are coated in sauce.

Serve with boiled rice.

### SATE PRAWNS

Serves 4-6

- 32 medium shrimp, peeled and deveined
- 1 teaspoon ground coriander
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 clove garlic, finely chopped
- 1 small Thai chile, seeds removed, finely sliced
- 2 tablespoons (30ml) light olive oil
- 1 small brown onion, diced
- 1 cup (125ml) crunchy peanut butter
- ½ cup (125ml) coconut cream
- 2 teaspoons (10ml) soy sauce
- 1 tablespoon (15ml) lemon juice

1. Mix the shrimp with the ground spices, garlic, and chile.
2. Heat the wok on high sear setting, add the oil, then the shrimp and cook for 2 minutes. Remove.
3. Add the onion and stir fry until soft. Add the peanut butter, coconut cream and soy sauce, bring to a boil then add the shrimp and lemon juice. Continue to cook until the shrimp have heated through.

Serve with steamed jasmine rice.

## STIR-FRIES cont'd

### STIR FRIED SEAFOOD WITH RICE NOODLES

Serves 4-6

- 1 tablespoon (15ml) peanut oil
- 1 tablespoon ginger, cut into matchsticks
- 1 garlic clove diced
- 2 cups (500g) mixed seafood (Marinara mix)
- 2 tablespoons (30ml) light soy sauce
- 1 x cup chicken stock
- ½lb (225g) fresh rice noodles, sliced
- ½lb (250g) can baby corn

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil then garlic and ginger, cook for 2 minutes or until the ginger is fragrant.
2. Add the seafood and stir for a few minutes to infuse the flavours, add the soy and stock then bring the mixture to the boil.
3. Add the noodles, corn, and stir to heat through.

Serve with sliced green shallots.

### CHILLI CHICKEN WITH SINGAPORE NOODLES

Serves 4-6

- 6 chicken thighs
- 1½ cups sweet chilli sauce
- 1 tablespoon vegetable oil
- ½ cup (125ml) chicken stock
- 2 sticks celery, finely sliced
- 1 x 15oz (410g) can champignon mushrooms
- 1 x 12oz (350g) packet of fresh Singapore noodles
- 3oz (100g) bean shoots

1. Marinate the chicken in the sweet chilli sauce for 2 hours or overnight.
2. Heat the wok on high sear setting, add the oil and seal the chicken thighs on each side.
3. Remove the chicken thighs and slice them.
4. Add the chicken stock, celery, and mushrooms and bring to the boil, add the noodles and cook for 2-3 minutes to heat through.
5. Add the chicken and bean shoots, heat the chicken through and serve.

Serve with fresh, warm bread.



## STIR-FRIES cont'd

### LEMON CHICKEN

Serves 4

2½lb (1 kg) chicken breast fillets, sliced into strips

2 egg whites, lightly beaten

1 teaspoon finely chopped minced ginger

1 clove garlic, crushed

2 tablespoons cornstarch, divided

1 cup (250ml) peanut oil

1 cup (250ml) fresh lemon juice

¼ cup (55g) white sugar

2 tablespoons (30ml) water

1. Toss chicken strips into the egg white, ginger, garlic and 1 tablespoon cornstarch, and mix well.
2. Refrigerate for 1 hour.
3. Heat the wok on high sear setting and add the oil. Add the chicken strips one at a time. Cook in small batches until golden, then remove.
4. Add the lemon juice and sugar to the wok and bring the mix to a boil. Then whisk in 1 tablespoon (1 tablespoon; 20ml) cornstarch mixed with water. Reduce the heat after the cornstarch has been added to setting 8.
5. Return the chicken to the wok and stir to coat in the lemon sauce.

Serve with fried or boiled rice.

### CHICKEN WITH PLUM SAUCE AND BOK CHOY

Serves 4

2½lbs (1kg) boneless chicken thighs, cut into strips

2 tablespoons (30ml) dry sherry

1 tablespoon (15ml) soy sauce

1 tablespoon (15ml) vegetable oil

1 medium Spanish onion, diced

½ cup (125ml) plum sauce

1 bunch bok choy, sliced

1 small can (8oz) water chestnuts

1. Place the chicken into a bowl and mix with the sherry and soy.
2. Heat the wok on high sear setting. Heat the oil and add the onion and stir fry for 2 minutes. Add the chicken and plum sauce and cook for 2 minutes. Reduce the heat to setting 6 and simmer the chicken for 10 minutes.
3. Add the bok choy and water chestnuts, increase the heat to setting 14, stir fry until the bok choy has wilted.

Serve with steamed egg noodles.

## STIR-FRIES cont'd

### SZECHUAN PORK WITH THAI RICE STICK NOODLES

Serves 4

½lb (150g) rice stick noodles

2 tablespoons (30ml) soy sauce

1 tablespoon (15ml) dry sherry

1 teaspoon (5ml) chilli paste

½ teaspoon garlic

1 teaspoon sugar

½ cup (125ml) beef stock

2 tablespoons (30ml) peanut or vegetable oil

½lb (250g) pork fillet sliced in 1cm rounds

2 green shallots, sliced

1 teaspoon grated ginger

½ cup sliced water chestnuts

1 punnet baby corn sliced in half

1. Place the noodles into a bowl of boiling water, to soften for 5 minutes. Drain the noodles and cut to approximately 5cm lengths, using kitchen scissors.
2. Combine the next 6 ingredients in a small bowl.
3. Heat the wok on high sear setting, add the oil and stir fry the pork for 3 - 4 minutes.
4. Add the green shallots, ginger, and water chestnuts, cook for a further 30 seconds.
5. Add the soy mixture and drained noodles, reduce the heat to setting 8, cook until the liquid has almost absorbed but still moist.

6. Taste and adjust the seasoning.

Serve with steamed Chinese green vegetables.

### THAI BEEF AND SPINACH STIR FRY

Serves 4-6

¾ tasse (180ml) peanut oil, divided

2 brown onions, sliced

2 cloves garlic, finely sliced

1 tablespoon ginger, finely diced

2 red peppers, cut in strips

1½lbs (750g) lean beef strips

5 oz (150g) baby spinach

4 tablespoons mint leaves

½ cup (60g) roasted cashews

1 tablespoon (15ml) lime juice

2 teaspoons (10ml) fish sauce

2 tablespoons (30ml) sweet Thai chili sauce

1 teaspoon (15ml) lemon grass, thinly sliced

1. Heat the wok on high sear setting, add 1 tablespoon (1 tablespoon; 20ml) oil and stir fry the garlic, ginger and onions. Cook for 2 minutes. Then add the red peppers. Cook for 2 minutes more, then remove.
2. Add the remaining oil (1 tablespoon; 20ml) and stir fry the beef in small batches for 1 - 2 minutes.
3. Remove when cooked and allow wok to reheat before stir frying next batch.
4. Return all the ingredients to the wok.
5. Reduce to a medium heat, setting 8, until spinach has softened.

Serve with coconut rice.

## STIR-FRIES cont'd

### MONGOLIAN LAMB

Serves 4-6

- 1½lbs (750g) lamb, cut into strips
- 1 tablespoon (15ml) light soy sauce
- 2 tablespoons (30ml) rice wine, divided
- ½ teaspoon (½ teaspoon; 2ml) salt
- 1 teaspoon sugar
- 1 tablespoon (15ml) soy sauce
- 1 tablespoon (15ml) sesame oil
- 2 tablespoons (30ml) peanut oil
- 2 cloves garlic, diced
- 1 brown onion, diced
- ½ bunch green onions, cut into 2cm (¾in; 2cm) pieces
- 1 red pepper, sliced

1. Place the lamb into a bowl and mix with the light soy sauce and 1 tablespoon (15ml) rice wine. Allow to marinate for 30 minutes.
2. While the meat is marinating place the salt, sugar, regular soy sauce, 1 tablespoon (15ml) rice wine, and sesame oil into a screw-top jar and shake to make the sauce.
3. Heat the wok on high sear setting and add the peanut oil. When the oil is heated add the vegetables and stir fry for 2 minutes, then remove. Add the meat to the wok and cook for 2 minutes. Then add the sauce, bring the mixture to a boil and return the vegetables to heat through.

Serve with steamed rice.

### TERIYAKI BEEF

Serves 4-6

- 2 tablespoons (30ml) peanut oil
- 1½lb (750g) beef strips
- ¼ cup (60ml) soy sauce
- 2 tablespoons (30ml) mirin
- 2 teaspoons (2 teaspoons; 10ml) sake
- 2 teaspoons granulated sugar (superfine if available)
- 1 carrot, finely sliced
- 1 zucchini, cut into batons (¼" x ¼" x 3"; 6mm x 6mm x 7.5 cm)
- 5 oz (150g) spinach leaves

1. Place the beef strips into a bowl, add the soy, mirin, sake and sugar and marinate for 4 hours.
2. Heat the wok on high sear and heat some oil. Quickly sear ½ of the beef strips to Seal in the juices and remove. Complete the process with all the strips.
3. Add the carrot and zucchini, cook for 2 minutes, add the beef back and then the spinach. Stir fry until the spinach has wilted.

Serve with steamed new potatoes.

## CURRIES AND RICE DISHES

### CHICKEN AND TOMATO RISOTTO

Serves 4

- 2 tablespoons (60g) butter
- 2 tablespoons (30ml) olive oil
- 1 Spanish onion, chopped
- 1 clove garlic, crushed
- 1½ cups (315g) Arborio rice
- 5 cups (1¼ liter) chicken stock
- 2 tomatoes, chopped
- 1 tablespoon chopped basil
- ½ cup (125g) freshly grated Parmesan cheese
- Freshly ground black pepper

1. Heat the wok on high sear, add the butter and oil.
2. Stir fry onion and garlic until softened.
3. Add rice and stir into the butter and oil mixture until all grains are covered.
4. Mix in the stock.
5. Bring to a boil, continually stirring.
6. Reduce to setting 6. Place the lid on until the stock has been absorbed. Stir occasionally. Some additional stock or water may be required, depending on rice types.

### CHICKEN, SPINACH AND PINE NUT RISOTTO

Serves 4-6

- 2 tablespoons pine nuts
- 2 tablespoons (30ml) olive oil
- 2 tablespoons butter
- 1 bunch of spinach leaves
- 2 cups (450g) Arborio rice (risotto rice)
- 2 cloves garlic, crushed
- 6 cups (1½ liter) chicken stock
- 2½lb (500g) roasted chicken, shredded (approximately 1 small roasted chicken)

1. Heat the wok on high sear, add the pine nuts and toast until golden in color, then remove.
2. Add oil and butter. Lightly sauté spinach then remove.
3. Add rice stir until all rice is coated in the oil.
4. Add garlic and chicken stock. Bring the risotto to a boil.
5. Reduce to setting 6. Place the lid on until the stock has been absorbed. Stir occasionally. Some additional stock or water may be required, depending on rice types.
6. Stir in chicken and toasted pine nuts, heat through and serve.

Serve with freshly grated Parmesan cheese.

## CURRIES AND RICE DISHES cont'd

### NASI GORENG (INDONESIAN FRIED RICE)

Serves 4

- 1 tablespoon (15ml) peanut oil
- 1 teaspoon crushed garlic
- 1 tablespoon ginger, minced
- ½ teaspoon dried chili flakes
- 3 eggs, beaten
- ½ cup (125g) cooked chicken breast, diced
- 12 medium shrimp, peeled, deveined and diced
- 3½ cups (735g) cooked and cooled jasmine rice
- ½ cup (125ml) water
- 4 tablespoons chopped green shallots
- Soy sauce

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil, garlic, ginger and chili flakes and cook for 2 minutes. Add the mixed egg and stir to cook through.
2. Add the chicken and shrimp and stir into the egg mixture. Add the rice and water, and cook until the rice is hot and glowing.
3. Add the green onions and soy sauce to taste. Cook for 1 minute before serving.

Serve as an accompaniment or as an entree.

### THAI GREEN CHICKEN CURRY

Serves 6

- 1 tablespoon (15ml) vegetable oil
- 1 brown onion, diced
- 1 teaspoon crushed garlic
- 1 teaspoon diced ginger
- 1½ tablespoons Thai green curry paste
- 1½lb (800g) chicken thighs diced
- 1 cup chicken stock
- 2 cans coconut cream
- 1 cup bamboo shoots
- 1 punnet cherry tomatoes
- ½ cup coriander leaves

1. Heat the wok on high sear setting, add the oil and onion cook until the onion is translucent.
2. Add the garlic, ginger and curry paste, cook until, the oil separates from the curry paste.
3. Add the chicken and toss in the paste mix, add the stock and half the coconut cream bring the curry to the boil then reduce the heat to setting 2 - 4.
4. Cook the curry with the lid on for 20 minutes, or until the chicken is cooked, add the remaining ingredients and cook for 5 minutes.

Serve with steamed jasmine rice.

## CURRIES AND RICE DISHES cont'd

### INDIAN EGGPLANT CURRY

Serves 6

- 12 small eggplants (Japanese), diced
- 2 tablespoons Madras curry powder
- 1 teaspoons sea salt
- 2 tablespoons (30ml) peanut oil
- 1 small onion, diced
- 1 teaspoon garlic, crushed
- 1 teaspoon ginger, minced
- 1 tablespoon (15ml) fish sauce
- 2 tomatoes, diced
- ¾ cup (180ml) yogurt

1. Mix the eggplants with half the curry powder and the sea salt. Let sit for 20 minutes in a colander.
2. Heat the wok on high sear setting, add the oil, onion, curry powder, garlic and ginger and cook for 2 minutes. Add the drained eggplant and stir fry, until well browned.
3. Add the fish sauce and tomatoes, reduce the heat to setting 6, cook until the eggplant is tender. Mix in the yogurt, but do not let the curry boil. (The yogurt will separate).

Serve with steamed basmati rice.

### BEEF ROGAN JOSH CURRY

Serves 6-8

- 2 tablespoons (30ml) peanut oil
- 1½kg (3½lb) diced chuck steak
- 1 brown onion diced
- 2 garlic cloved diced
- 2 tablespoons rogan josh curry paste
- 2 cans diced tomatoes
- 4 cups (1 liter) beef stock

1. Heat the wok on high sear, add the oil and then 1 lb (450g) of meat at a time to seal then remove. Repeat until all the meat is cooked.
2. Add the onion and garlic, cook for 2 minutes before adding the curry paste. Mix the curry paste and onions together.
3. Add the tomatoes and stock and bring to the boil, add the meat. Reduce the heat to setting 2 - 4, place the lid on, with the steam vent open, and cook for 1 hour.

Serve with yogurt and steamed basmati rice.



NOTE!!

While cooking wet dishes with the lid on, the wok will turn on and off during the cooking process, as the unit is thermostatically controlled.

## CURRIES AND RICE DISHES cont'd

### MOROCCAN LAMB TAGINE

Serves 6-8

2 tablespoons (30ml) peanut oil  
2 brown onions, diced  
1 lb (450g) small diced (½ in; 1.5cm) lamb  
1½ teaspoons cumin  
1½ teaspoons ground black pepper  
1½ teaspoons ground coriander  
1½ teaspoons salt  
1 teaspoon paprika  
1 teaspoon ground ginger  
1 teaspoon turmeric  
1 teaspoon cinnamon  
1 tablespoon (15ml) peanut oil  
16 oz (450g) chickpeas  
2 x 16 oz (450g) diced tomatoes  
2 stalks celery, diced  
½ cup (125g) red lentils  
5 oz (150g) tomato paste  
1 teaspoon minced garlic  
5 cups (1¼ liter) water

1. Heat the wok on high sear; add the oil and stir fry the onion until soft. Add the meat and sear to seal in the juices. Remove from wok and reserve.
2. Place all the ground spices and extra oil into the wok and cook for 2 minutes to release the flavors of the spices.
3. Add the remaining ingredients and the reserved lamb and return the mixture to a boil. Reduce the heat to a simmer setting 2 - 4, place the lid on and cook for 1 hour.

Serve with steamed couscous.

# Breville®

## Gourmet Wok™



### MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECETARIO

Model EW30XL

## CONTENIDO

	Página
Introducción	41
Recomendaciones Básicas de Seguridad	42
Componentes y Características	44
Modo de Empleo	47
Cuidado y Limpieza	50
Técnicas para Cocinar	51
Ingredientes Especiales	56
Recetas	
Sopas	59
Platos Principales y Acompañamientos	62

Gourmet Wok

# Felicitades

por la compra de su Gourmet Wok™ Breville®



## RECOMENDACIONES BASICAS DE SEGURIDAD

# IMPORTANTES SALVAGUARDIAS

El diseño del sistema de calentamiento 'mariposa' de 1500 vatios proporciona una eficiente manera de cocinar. El secreto está en la forma de mariposa, que permite calentar toda la superficie del wok. También cuenta con una superficie anti-adherente Quantanium que resiste las raspaduras y le permite usar utensilios de metal sin dañar la superficie.

Al usar aparato eléctricos, siempre deberá tomar precauciones básicas de seguridad incluyendo las siguientes:

## LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR SU ELECTRODOMÉSTICO Y GUARDE PARA REFERENCIAS FUTURAS



- No toque las superficies calientes. Use la manija o perillas.
  - Para protegerse contra el riesgo de descarga eléctricas, no sumerja el cable (cable), enchufes o unidad para cocinar en agua u otro líquido.
  - El uso de accesorios no recomendados por el fabricante podría causar lesiones.
  - Se debe tener sumo cuidado al mover un aparato que contenga aceite caliente o algún otro líquido caliente.
  - Siempre introduzca primero el extremo del cable en el aparato, luego enchufe el extremo correspondiente del cable en el enchufe de la pared. Para desconectar, ponga todos los controles en posición "off" y en seguida desconecte el cable del enchufe de la pared.
  - No use el aparato para fines que no sean aquellos para los cuales está diseñado.
  - Se debe tener sumo cuidado al mover este wok eléctrico cuando contenga aceite caliente.
  - Mercadería para uso doméstico solamente.
  - Las partes interiores no son para servicio del usuario.
  - El servicio debe ser realizado por personal calificado.
1. La clasificación eléctrica marcada del cordón o alargador debe ser por lo menos tan alta como la clasificación eléctrica del aparato.
  2. Si el aparato es del tipo a tierra, el alargador debe ser un cable a tierra con 3 alambres, y la corriente eléctrica tiene que ser igual que la del aparato.
  3. Se debe ubicar el cable más largo de manera que no cuelgue fuera del mostrador o superficie de la mesa donde los niños puedan tirarlo, o donde una persona pueda inadvertidamente tropezar y caerse.
- Este electrodoméstico no está diseñado para el uso de niños sin la supervisión de un adulto.
  - No deje el wok sin supervisión cuando esté funcionando.
  - Siempre utilice este aparato en una superficie seca.
  - Este aparato no deberá estar cerca de la estufa de gas o eléctrica, o en contacto con un horno caliente.
  - Siempre proporcione una circulación adecuada a todo el aparato.
  - En superficies donde puede existir problemas por el calor, recomendamos que utilice un mantel de material aislante.

## RECOMENDACIONES BASICAS DE SEGURIDAD cont

- No permita que el cable cuelgue, se tuerza, o toque superficies calientes.
- No sumerja el cable o el aparato en agua u otro líquido.
- Antes de limpiar o cambiar el aparato de lugar, apague 'off' el Gourmet Wok y quite el cable del control de temperatura.
- No utilice limpiadores abrasivos o limpiadores de horno para este aparato.
- Inspeccione regularmente el cable eléctrico, y conecte el aparato para revisar si hay algún daño. Al encontrar algún daño, no use más su wok y comuníquese inmediatamente al Centro de Servicio 1-866-Breville.
- Su aparato viene con un sistema único de Enchufe(Assist Plug), diseñado convenientemente, con un hueco que permite al dedo apalancarse para desconectar fácilmente, y con mayor seguridad. Por razones de seguridad conecte el aparato directamente, no lo conecte a ninguna extensión.



**Su Gourmet Wok Breville viene con un sistema único de Enchufe (Assist Plug™), diseñado convenientemente, con un hueco que permite al dedo apalancarse para desconectar fácilmente, y con mayor seguridad el tostador. Por razones de seguridad conecte su Gourmet Wok directamente, no lo conecte a ninguna extensión.**

Su Gourmet Wok tiene un cordón (cable) corto como medida de seguridad para evitar lesiones personales o daño a la propiedad, como resultado de tirarlo, tropezar o enredarse con el cordón. No permita que los niños estén cerca o usen este aparato sin supervisión de un adulto. Si debe utilizar un cordón más largo o un alargador cuando usa el aparato, debe ubicar el cordón de manera que no sobresalga fuera del mostrador o cubierta de la mesa o superficie donde los niños puedan tirarlo, o donde una persona pueda inadvertidamente tropezar y caerse. Para prevenir un golpe eléctrico, lesiones personales o incendio, la clasificación eléctrica del cordón que use debe ser igual o más alta que el vataje del aparato (el vataje está marcado en la parte de abajo del aparato).

## ANTES DE USAR POR PRIMERA VEZ

Antes de usar por primera vez, las superficies para cocinar deben limpiarse con un paño húmedo. Recomendamos engrasar ligeramente las superficies para cocinar antes de usar por primera vez. Esto no será necesario en ocasiones subsecuentes.



**PARA PREVENIR QUEMADURAS O LESIONES PERSONALES, USE SIEMPRE ALMOHADILLAS PROTECTORAS O MITONES PARA EL HORNO CUANDO TOQUE O MANIPULE LA WOK CALIENTE. LAS SUPERFICIES DEL APARATO ESTÁN CALIENTES DURANTE Y DESPUÉS DEL USO.**

## CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

## COMPONENTES Y CARACTERISTICAS

### Superficie Anti-adherente Quantanium que resiste raspaduras.

Su Gourmet Wok cuenta con un recubrimiento altamente resistente de Quantanium. Tiene una cubierta resistente de minerales que deslizan los utensilios de metal sin dañar la cubierta. El resultado final es un recubrimiento que le permite usar utensilios de metal como espátulas y cucharas, pero no utensilios con filo. Está superficie anti-adherente no permitirá que la comida se pegue y no necesitará tanto aceite al cocinar. El cocinar a temperatura alta, puede decolorar la superficie anti-adherente Quantanium. Esto es normal y no afectará.

Presentando el nuevo enchufé Breville Assist Plug. Fácil de conectar, fácil para desconectar.



Diseño registrado.

### Sistema de calor de 1500 vatios.

El sistema de calor alrededor de la base del wok, crea una zona de calor a toda la superficie. La construcción de acero forjado del recipiente del wok esta diseñada para retener el calor y ahorrar energía.

### Tapadera de Cristal.

Con la tapadera, el Gourmet Wok se puede usar para cocinar guisados a lento cocimiento, caldillos, sopas y condimentos. Use la ventila para reducir el vapor o los líquidos.



### Base fácilmente removable.

Su wok tiene una base fácilmente removable para limpiar. Está permite a su Wok lavarse en el fregador o lavaplatos. Está base removable puede ser usada en la lavadora de platos (ver página 10).

### Compartimento de Calor Sellado.

Compartimento único de calor sellado, permite lavar el Gourmet Wok en el lavaplatos o sumergir en agua para limpiarlo.

## COMPONENTES Y CARACTERISTICAS cont

### CONTROL DE TEMPERATURA REMOVIBLE

El contro de temperatura tiene 14 selecciones y High Sear. El asado a la parrilla deberá usarse para cuando se fría la carne.

La luz del control se apaga automáticamente cuando la temperatura este a punto, y se apagará y prenderá mientras usted cocine para mantener la temperatura que usted eligió.

### ESPÁTULA DE PLÁSTICO

El Gourmet Wok viene con una espátula de plástico para mover los alimentos, ya que no dañara la superficie anti-adherente.



¡NOTA!

La guía de temperatura es aproximada, ya que el ajuste dependerá de la comida y de su gusto personal. Para mejores resultados permita que el Gourmet Wok se precaliente por 10 minutos en la temperatura High Sear antes de empezar a cocinar.

SELECCIÓN DE CALOR	FUNCIÓN	GUÍA DE TEMPERATURA
1	Mantenener la comida tibia	Baja/Cocimento lento
2	Salsas a lento cocimiento	
3	Guisados	
4	Sopas	
5	Condimentos, pasta Arroz, dorar nueces Freír	Temperatura media
6		
7		
8		
9		
10	Freír vegetales	Alta
11		
12		
13		
14 High Sear	Freír Cocinar carne, Freír	Maxima High Sear

## COMPONENTES Y CARACTERISTICAS cont

### ANTES DE USAR

- Remueva cualquier etiqueta promocional y lave la tapadera y el Gourmet Wok en agua caliente jabonosa. Enjuague y seque completamente.
- La base es removible para limpiar fácilmente (vea página 10).
- No sumerja el cable ni el control de temperatura en agua o cualquier otro líquido.



¡NOTA!

**Antes de colocar el control de temperatura al Wok asegúrese de que esté completamente seco el enchufe. Para revisar, sacuda el exceso de agua y luego limpie el interior con una toalla seca.**

### MODO DE EMPLEO

1. Coloque el Gourmet Wok en la base, asegúrese de que las patas del Gourmet Wok estén bien posicionadas en la base.
2. Inserte el Control de Temperatura en el enchufe que está al lado del Gourmet Wok. Conecte en una toma de 120 voltios y encienda 'on'. Siempre conecte el control de temperatura en el Wok primero, luego conecte a la toma.
3. Precaliente el Gourmet Wok en la temperatura 'High Sear' por 10 minutos aproximadamente. El botón de calor se encenderá 'on'. La luz del termostato en el control indica la temperatura seleccionada.
4. Cuando la luz del termostato se apaga, indica que el wok tiene la temperatura indicada. El wok está listo para ser usado. La luz del termostato se apagará y se encenderá para mantener la temperatura. Nunca vierta aceite o comida mientras el wok se esté calentando, especialmente cuando este frío. Esto no dará resultados positivos al cocinar.



**NUNCA UTILIZE EL GOURMET WOK SIN LA BASE.**

## MODO DE EMPLEO



**EL GOURMET WOK SE CALIENTA DEMASIADO MIENTRAS SE COCINA. PERMITA QUE SE ENFRIE ANTES DE CAMBIAR DE LUGAR O GUARDAR.**



¡NOTA!

**Cuando fría con temperatura alta, seleccione High Sear y permita al termostato prender y apagar la luz por varias veces. Esto permitira que la superficie se ajuste a una temperatura más adecuada para cocinar. Use solamente el control de temperatura del Gourmet Wok. No use otro control de temperatura.**



¡NOTA!

**No sumerja el cable o el control de temperatura en agua o cualquier otro líquido.**

Cuando haya terminado de cocinar, apague el control de temperatura 'off' a la posición '0' antes de desconectar. Deje el control de temperatura conectado en el wok hasta que esté enfrié.



## MODO DE EMPLEO cont

### CUIDADO Y LIMPIEZA

Permita que el Gourmet Wok se enfríe antes de limpiarlo.

Antes de limpiar el wok apáguelo 'off' y desconecte. Quite el control de temperatura del enchufe, presionando la palanca 'easy release'.

No deje los utensilios de plástico en contacto con el Gourmet Wok mientras cocina.



### CONTROL DE TEMPERATURA

- Si es necesario limpiar, limpie con una toalla ligeramente húmeda.



**No sumerja el cable o el control de temperatura en agua o cualquier otro líquido.**

Guarde el control cuidadosamente. No golpee o tire por qué puede dañarse. Si es que se daña, hable al Centro de Servicio al Cliente 1-866-Breville.



**Para guardar el cable, coloque servilletas de papel en el wok y ponga el cable encima. Esto previene que el cable raspe la capa anti-adherente.**

## MODO DE EMPLEO cont

### RECUBRIMIENTO NUEVO QUANTANIUM RESISTENTE A RASPADURAS

Su Gourmet Wok tiene un recubrimiento anti-adherente que resiste raspaduras, y pueda usar utensilios de metal al cocinar.

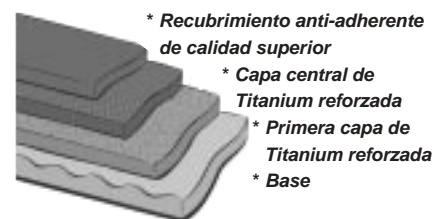
De todos modos, cuide el recubrimiento anti-adherente particularmente al usar utensilios de metal. Se incluye una espátula para su uso.

No use objetos con filo o corte comida dentro del Gourmet Wok. Breville no es responsable del daño que se cause al recubrimiento anti-adherente si se utilizan utensilios de metal.

El cocinar en superficies anti-adherentes reduce la necesidad de cocinar con aceite. La comida no se pega y es más fácil limpiar.

Cualquier decoloración puede ocurrir pero no afectará el cocinar con el Gourmet wok.

Para limpiar la superficie interior y exterior:



Cuando limpie el recubrimiento anti-adherente no use limpiadores abrasivos o fibras de metal.

Lave en agua caliente jabonosa. Quite las manchas con un fibra de nylon o cepillo.

### BASE REMOVIBLE

Para remover la base al **limpiarla**

1. Voltee el wok hacia abajo (como lo muestra la ilustración de abajo) de vuelta a la perilla a lado contrario de las manecillas del reloj como lo muestra la flecha.



2. Levante la base del wok, quitando el control de temperatura.



La base del wok deberá lavarse en agua caliente jabonosa. El recipiente se puede lavar en el lavaplatos.



**EL GOURMET WOK NO DEBERA UTILIZARSE SIN LA BASE Y EL RECIPIENTE BIEN COLOCADO.**

## CUIDADO Y LIMPIEZA



¡NOTA!

Antes de conectar el control de temperatura, asegúrese de que el interior del enchufe esté completamente seco. Para hacer esto, sacuda el exceso de agua, luego limpie el interior del enchufe con una toalla seca. Tenga precaución ya que la tapadera de cristal está caliente. No coloque la tapadera en agua fría o en superficies frías. Esto causaría que la tapadera se quiebre.

3. Para volver apretar la base del wok, presione hacia abajo la perilla en dirección contraria a las manecillas del reloj.

### TAPADERA DE CRISTAL

Lave la tapadera de cristal en agua tibia y jabonosa, use una esponja suave, enjuague y seque completamente. La tapadera de cristal se puede lavar en el lavaplatos.

### SE PUEDE LAVAR EN EL LAVAPLATOS

El Gourmet Wok se puede lavar en el lavaplatos para una limpieza rápida. El compartimento de calor está sellado, así que se puede sumergir en agua. Lo dos, la base y el Gourmet Wok pueden lavarse en el lavaplatos. La base deberá colocarse en la canasta superior del lavaplatos o lavarse a mano.

## TÉCNICAS PARA COCINAR

### FREÍR

La temperatura del control de calor-“High Sear” para freír carne.

112-14 para vegetales y mariscos.

- High Sear es una manera eficiente y saludable de cocinar los alimentos. El beneficio de este método es la rapidez y el sabor. La superficie anti-adherente en el wok también significa el usar menos aceite al cocinar. La acción de freír continuamente para asegurar el rápido cocimiento uniforme en un par de minutos.
- Freír se debe hacer usando la selección más alta.
- Precaliente su wok antes de agregar cualquier ingrediente, permita que la luz de la temperatura se prenda ‘on’ y se pague ‘off’ varias veces.
- El freír es un método de cocinado en seco y funciona mejor con cortes de carne tierna. El tiempo es un factor clave al cocinar ya que si se cocina demasiado estará dura y seca. El tiempo de cocimiento dependerá en el corte de la carne, cuanto más grande sea el corte más tiempo se necesitará.

### RECOMENDACIONES DE CORTE PARA FREÍR

#### CARNE DE RES

Tiras de carne sin grasa en cortes de sirloin, rib eye y filete.

#### POLLO

Tiras de pollo sin grasa, pechuga sin hueso, filetes, muslos.

#### CARNERO

Tiras de carnero sin grasa, de filete, chuletas, costillas y lomo.

#### PUERCO

Tiras de puerco sin grasa, pierna, filetes o medallones.

#### TERNERA

Filete, costillas.



¡NOTA!

Asegúrese de cocinar cuidadosamente la carne al tiempo requerido para prevenir contaminación o salmonela.

## TÉCNICAS PARA COCINAR cont

### CONSEJOS PARA FREÍR

- Compre tiras de carne de la carnicería o del supermercado, o prepare las tiras de carne de los cortes recomendados y quite toda la grasa y cortando en dirección a las fibras de la carne.
- El rebanar a través de las venas se obtiene carne tierna. Corte en tiras muy delgadas, de 2 a 3 pulgadas de largo aproximadamente.
- Congele la carne (30 minutos aproximadamente) para rebanar más fácilmente.
- Fría las tiras de carne en grupos pequeños (225 onzas; aproximadamente ½ libra) para evitar que la carne suelte jugo y se cocine carne dura.
- Al agregar las tiras de carne al sartén, las tiras deberán freírse.
- Fría las tiras de carne de 1 a 2 minutos. Si las cocina por más tiempo la carne endurecerá.
- Retire la carne cuando este cocida y permita que el sartén se recaliente antes de freír el siguiente grupo. Al cocinar en pequeños grupos el calor del sartén será constante, asegurándose de que la carne no se cocine demás o endurezca.
- Una pequeña cantidad de aceite puede mezclarse a las tiras de carne antes de vertirlas al sartén, al igual que otros saborizantes como el ajo, jengibre y chile. Un poco de aceite de ajonjolí se puede agregar para añadir sabor. Al mezclar la carne con el aceite en vez de calentar por separado en el sartén evitará usar demasiado aceite.

- Escurra las marinadas delgadas de las tiras de carne antes de freír para prevenir el sobrecocimiento y salpiqueen.
- Freír los vegetales después de sellar la carne con un poco de aceite(o rocío de agua)hasta que tenga color:

#### 3 MINUTOS

caurto de cebollas  
ramos de broccoli  
zanahorias en rebanadas  
Champiñones Chinos en remojo

#### 2 MINUTOS

Chicharos  
Pimientos en tiras  
Calabacitas en tiras  
Castañas de agua  
Tallos de bambú

#### UN MINUTO

Ajo machacado  
Chile picado  
Jengibre machacado  
Chalotas picadas  
Germinados

- Este tiempo corto de cocción mantendrá los vegetales crujientes.
- El aceite de cacahuate se usa para freír platos estilo Asiático. Sin embargo los aceites de vegetal, canola y olivo se pueden usar.
- No sature el wok. Si es necesario cocine en pequeños grupos y recaliente al final. Si usa este método recuerde no cocinar en exceso.
- Sirva las comidas fritas inmediatamente para retener la textura crujiente.

## TÉCNICAS PARA COCINAR cont

### DORAR CON POCO ACEITE

Se recomienda temperatura de 8-10.

- Se utiliza para dorar y cocinar comida en poco aceite. Los alimentos se cocinan previamente.
- Use aproximadamente 3 tazas (750ml) de aceite, o suficiente aceite de manera que tape la comida.
- Precaliente el aceite antes de agregar la comida. Cuando use aceite nunca cubra con la tapadera cuando este calentando o cocinando por qué causará que el aceite salpique.
- No cambie de lugar el wok mientras esté calentando o cocinando.
- Limpie la humedad de los alimentos para evitar salpicarse.
- Cocine pocas piezas a la vez para mantenerlas crujientes.
- Escurra los alimentos en toallas de papel para reducir la grasa.
- Nunca deje el sartén desatendido mientras esté dorando.
- Permita que el aceite se enfríe antes de quitarlo del sartén.
- El aceite vegetal, cacahuate o canola son recomendados para freír.

### COCIMIENTO LENTO

Se recomienda temperatura de 1-2.

Su Gourmet Wok es ideal para lento cocimiento de condimentos y guisados. El lento cocimiento permite que se usen cortes de carnes no tan suaves, para obtener carne tierna. Los cortes de carne mas tiernas contienen nervios y cartílagos, estos se desintegrarán durante el tiempo de cocimiento y estarán blandos. No es recomendable el lento cocimiento en cortes de carne tiernos ya que se endurecerán y encogerán durante el cocimiento.

Es recomendable colocar la tapadera durante el lento cocimiento para retener el calor. Durante el proceso de cocimiento de los condimentos o los guisados hervira y se apagara. Es normal ya que la unidad se encontrará controlada automáticamente.

### RECOMENDACIONE DE CORTES PARA COCIMIENTO LENTO

#### CARNE DE RES

Paleta sin hueso, espaldilla, y pierna

#### POLLO

Muslo en cubos, pierna

#### CARNERO

Muslo y chuletas

#### TERNERA

Jarrete, muslo y pierna (Osso Bucco)

#### PUERCO

Pierna

## TÉCNICAS PARA COCINAR cont

### CONSEJOS PARA COCIMIENTO LENTO

- Corte la carne en cubos de 1 pulgada (2.5 centímetros). Corte cualquier grasa visible.
- Use la selección de media a baja.
- Cocine de 1½ a 2 horas aproximadamente, moviendo ocasionalmente y tape.
- Agregue vegetales suaves o cocidos como champiñones, tomates, frijoles o maíz en la última media hora de cocimiento.
- Espese al final añadiendo con agua, o virtiendo con harina de maíz con margarina o mantequilla. Como opción puede cubrir la carne con harina antes de freír (aceite extra se puede necesitar).

### TÉCNICAS DE PREPARACIÓN

El éxito de los platillos depende del cuidado y la preparación. Para adquirir un plato con apariencia Oriental y cocimiento uniforme, la comida se debe cortar en pequeñas y uniformes piezas. Esto permitirá que la comida se cocine rápidamente y se pueda levantar con los palillos chinos (chopsticks) fácilmente.

### CORTAR EN REBANADAS

Se utiliza un corte recto para rebanar las carnes y vegetales. Las rebanadas deben ser del mismo grosor. La carne parcialmente congelada se podrá cortar más fácilmente. Rebane la carne muy finamente, a través de las venas para obtener un resultado más blando.



## TÉCNICAS PARA COCINAR cont

### CORTAR EN TIRAS O JULIANA

Primero corte los vegetales como se describe. Después apile las tiras y vuelva a cortar en tiras delgadas o gruesas dependiendo la receta.



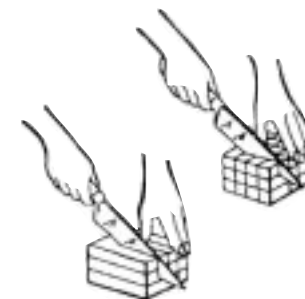
### RALLADO

Se utiliza para cortar carnes y vegetales. 5 mm de rebanadas de comida se deben apilar, después vuelva a cortar en tiras de ¼ de pulgada (5mm). Los vegetales tales como el repollo y las espinacas deben tener hojas y apilarse, y después enrollarse. Corte a lo ancho en ambos lados muy finamente.



### CUADROS Y CUBOS

Se usa para cortar carnes y vegetales. Para cortar en cuadros, corte rebanadas de 1 pulgada (2.5cm), apile una arriba de otra y rebane ¼ de grosor en dirección opuesta. Corte nuevamente en dirección opuesta formando cubos de ¼ de pulgada (2.5cm). Para cortar en cubos, siga las mismas instrucciones, formando cubos de ¼ de pulgada.



## INGREDIENTES ESPECIALES

ASi planea con anticipación el freír será más fácil.

### AGAR-AGAR

Se prepara de diferente tipos de raíz de mar. Tiene propiedades similares a la gelatina.

### BOK CHOY

También se conoce como alcachofa China o repollo blanco Chino, tiene tallos frescos y hojas verde oscuro. Tiene un sabor ligero a mostaza. También hay una pequeña versión llamada shanghai o 'baby bok choy'.

### TALLOS DE BAMBÚ

Los tallos pequeños del bambú están disponibles en latas. Se usan principalmente para agregar textura a la comida.

### CREMA DE COCO Y LECHE DE COCO

La crema de coco y la leche de coco se extraen del coco rallado o de cocos maduros. La crema es más rica y es del primer prensado y la leche del segundo o tercer prensado.

### CHILES FRESCOS O SECOS

Los chiles están disponibles en diferentes tamaños y tipos. Los pequeños (Tailandés, macho, serrano, jalapeño) son los más picosos. Utilice guantes al cortar chiles frescos ya que pueden quemar (enchilar) la piel. Las semillas son la parte más picosa así que quitelas si quiere que la receta no esté tan picosa.

### CILANTRO

También se le conoce como cilantro y Perejil Chino. Es esencial para muchas cocinas del Sureste Asiático. Una hierba de sabor fuerte, utilicelo con precaución hasta que se acostumbre al sabor. El perejil se puede usar como sustituto; se ve igual aunque sabe diferente. El cilantro se encuentra fresco. La versión en especie se encuentra etiquetado como cilantro y está disponible molido o entero.

### SALSA CHAR SIU

Está salsa es el equivalente a la salsa de barbacoa China.

### CHALOTAS FRITAS CRUJIENTES

Están disponibles preparados en la mayoría de los supermercados Asiáticos.

## INGREDIENTES ESPECIALES cont

### SALSA DE PESCADO

Una pequeña salsa salada y café oscuro con un distintivo olor a pescado, que se usa en la cocina Tailandesa y Vietnamita. Está hecha de pequeños pescados que han sido fermentados al sol. La salsa de pescado reemplaza la sal en muchas recetas.

### GARAM MARSALA (ADEREZO DE AJONJOLÍ)

Una mezcla de especias que generalmente consiste de canela, comino, pimienta, clavos, nuez y maza. Se puede comprar en los supermercados, pero es mejor fresco. Se agrega al final de la cocción.

### VINO VERDE DE JENGIBRE

Una bebida de Australia hecha con vino dulce e infusión de jengibre finamente picado.

### SALSA HOISIN

Salsa China de barbacoa espesa y dulce de una mezcla de frijoles negros salados, cebollas y ajo.

### FIDEOS HOIKKIEN

También se conoce como fukkien, estos son amarillos y de textura chiclosa. Están hechos de harina de trigo y cocidos en aceite antes de ser empaquetados para vender. Los fideos necesitan quebrarse antes de cocinarse.

### FIDEOS DE ARROZ

Estos son fideos frescos blancos, no requieren de mucha cocción.

### HOJAS DE LIMA KAFFIR

Estas son hojas verde oscuro, brillosas, hojas doble que tienen un perfume penetrante. Son muy gruesas y deben picarse finamente para usar como guarnición, o en curry.

### HIERBAS DE LIMÓN

Una hierba fresca aromática que se usa en pasta curry, y sopas. Corte la base, remueva la parte dura, las capas exteriores y rebana finamente, pique o machaque la parte blanca del interior. Los tallos pueden agregarse a sopas o condimentos. Las hierbas secas de limón tienen que remojarse en agua, pero el sabor fresco permanecerá.

### LYCHEES

Fruta deliciosa con una textura y sabor suave, quite la cascara y las semillas y usela. También están disponibles en latas.

### VINO DE VINAGRE DE ARROZ

Más suave que los vinagres occidentales, usualmente tiene una acidez menor a 4%. Sabor suave y dulce, delicado y está hecho de arroz.

## INGREDIENTES ESPECIALES cont

### SAMBAL OELEK

Está es una pasta hecha de chiles y sal molida. Se puede usar como ingrediente o acompañamiento.

### TAMARINDO

El tamarindo es una vaina café oscuro que contiene pulpa con fruto, sabor agri dulce. Está disponible como fruta seca sin cascara, bloque de pulpa comprimido como puré o concentrado.

### TOFU

Tofu, o frijol es alto en proteína, bajo en grasa y hecho de frijoles de soya. Se encuentra disponible en bloque firmes o blandos y puede estar fresco o empacado al vacío. Toma el sabor de las especias y salsas con la que se cocina.

### CÚRCUMA

Se conoce mejor en polvo y se usa para dar color a la comida. Tiene un sabor amargo. Ocasionalmente se encuentra fresco en raíz, parecida al jengibre, que se quita la cascara y se ralla finamente. El polvo de cúrcuma está disponible en los supermercados.

### GRANOS DE PIMIENTA SZECHUAN (PICOSOS)

Están disponibles en la mayoría de los supermercados Asiáticos y tiene un ligero sabor a anís.

### CASTAÑAS DE AGUA

Son pequeños bulbos blancos, crujientes con una cascara café. Las castañas de agua en lata se pelan y se guardan cubiertas por 1 mes en el refrigerador.

## SOPAS

### SOPA DE POLLO Y MAÍZ DULCE

Sirve de 4 a 6 personas

- 1 cucharada (15ml) de aceite de cacahuete
- 1 diente de ajo machacado
- 1½ taza (750grms) de pollo cocido y desmenuzado
- 4 tazas (1 litro) de caldo de pollo
- 4 claras de huevo
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 4 cebollas verdes picadas

1. Caliente el aceite en el wok.
  2. Agregue el aceite después el ajo, maíz, y el pollo y fría por 1 minuto.
  3. Agregue el caldo de pollo y hierva, reduzca el calor a 2.
  4. Agregue las claras de huevo y mueva para que se derramen.
  5. Espolvoree el perejil y la pimienta.
- Sirva con rebanadas de cebollas verdes.

### SOPA PICOSA TAILANDESA Y LANGOSTINOS AGRIOS 'TOM YUM GOON'

Sirve a 6 personas

- 2 hojas de lima Kaffir cortadas en mitades
- 1 tallo de hierbas de limón finamente rebanado
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharada de pasta tom yum
- 4 botones de champiñones rebanados
- 8 tazas de caldo de pollo
- 1 tomate sin semillas y en cubos
- 16 langostinos verdes medianos y sin cascara
- 2 cucharadas (30ml) de jugo de limón

1. Agregue los primeros 6 ingredientes al wok y caliente en High Sear, cuando la sopa hierva, reduzca a fuego lento, de 2 a 5 minutos para la infusión de sabores.
2. Agregue los tomates y langostinos, vuelva a hervir, a fuego lento hasta que los langostinos estén cocidos, agregue el jugo de limón y sirva.

Sirva con hojas de cilantro.

## SOPAS cont

### SOPA CHINA WON TON

Sirve a 6 personas

- 1 taza (200grms) de champiñones secos en rebanadas
  - 2 cucharaditas de jengibre rallado
  - 4 tazas (1 litro) de caldo de pollo
  - ½ libra (225grms) de fideos de huevo frescos
  - 24 won tons preparados (se encuentran refrigerados o congelados en el supermercado)
  - 4 cebollas verdes rebanadas
  - 1. Vierta los champiñones a hervir en agua por 10 minutos, y escurra.
  - 2. Vierta el jengibre y el caldo de pollo en el wok y fuego a High Sear para que hierva, agregue los fideos won tons, vuelva a hervir.
  - 3. Reduzca el calor a 2, a fuego lento por 7 minutos cocine los won tons.
- Sirva con rebanadas de cebolla verde.

### SOPA DE CEBOLLA FRANCESA

Sirve de 4 a 6 personas

- 2 cucharadas de mantequilla
  - 1 cucharada (15ml) de aceite
  - 6 cebollas medianas café finamente picadas
  - 1 diente de ajo machacado
  - 2 cucharadas de harina
  - 1 taza (250ml) de vino rojo
  - 1 cucharadita de tomillo fresco picado
  - 4½ tazas (1.2 litros) de caldo de res
  - 1 cucharada de azúcar morena
  - 1. Caliente el wok en High Sear, agregue el aceite, mantequilla, luego las cebollas y ajo. Fría las cebollas hasta que doren.
  - 2. Vierta el harina y cocine por 1 minuto.
  - 3. Agregue el vino y tomillo y reduzca el líquido a la mitad.
  - 4. Agregue el caldo de res y azúcar moreno, hierva a fuego lento la sopa. Reduzca el calor a 2, hierva la sopa por 30 minutos. Agregue la sal y pimienta si desea antes de servir.
- Sirva con crotones de queso.

## SOPAS cont

### SOPA DE CALABAZA Y MANTEQUILLA DE NUEZ MARROQUÍ

Sirve de 4 a 6 personas

- 2 cucharadas (30ml) de aceite para cocinar
  - 2 cebollas café finamente en cubos
  - 2 dientes de ajo machacado
  - 1 cucharadita de comino molido
  - 1 cucharada de garam marsala (aderezo de ajonjolí)
  - 1 cucharadita de páprika
  - 2 cucharaditas de pimienta blanca molida
  - 2 tazas (500grms) de calabazas de mantequilla, sin cascara y en cubos
  - 4 tazas (1 litro) de caldo de pollo
  - 1½ taza (310ml) de crema agria
  - ¼ taza de cilantro fresco y finamente picado
  - 1. Caliente el wok en High Sear, agregue el aceite, fría las cebollas y ajo con las especias molidas por 2 minutos.
  - 2. Agregue las calabazas y cubra la mezcla de la cebolla y especias, agregue el caldo y hierva la mezcla.
  - 3. Reduzca el fuego a 2, ponga la tapadera y cocine por 20 minutos, hasta que la calabaza este tierna y se pueda pinchar con un tenedor, vierta la mezcla para licuar y hacer puré.
  - 4. Vierta la mezcla nuevamente al wok y caliente, revise el sazón antes de servir.
- Sirva con un poco de crema agria y cilantro.

## PLATOS PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS

### VEGETALES TEMPURA CRUJIENTES CON SALSA

Sirve de 4 a 6 personas

2½ libras (1 kilo) de vegetales selectos  
ejemplo: brocoli berenjena en rebanadas,  
zanahorias en rebanadas; chicharos,  
ejotes; coliflor, calabacitas en rebanadas,  
cebollas verde en pedazos de  
5 centímetros (2 pulgadas)

#### SALSA

½ taza (125ml) de salsa soya suave  
2 cucharadas (15ml) de mirin  
2 cucharadas (10ml) agua caliente

1. Prepare la salsa mezclando todos los ingredientes en un recipiente pequeño, deje reposar la salsa por 10 minutos antes de servir.

#### TEMPURA

1 taza de harina  
¼ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de azúcar blanca  
½ cucharadita de polvo para hornear (royal)  
1 yema de huevo  
½ taza (75ml) de agua helada  
Aceite vegetal para cocimiento lento

1. Mezcle el harina, azúcar, sal y el royal.
2. En un recipiente mediano mezcle la yema de huevo y el agua helada, agregue a la mezcla de harina. No lo mezcle demás; deje algunos grumos de harina, ayudará a la mezcla a estar crujiente.
3. Caliente el wok en 8 por 4 minutos con 4 tazas (1 litro) de aceite vegetal.

4. Vierta pequeños grupos de vegetales en la mezcla, y fríalos cuidadosamente.
5. Deje a cocimiento lento y deje que doren, después saque a servilletas de papel. Continúe hasta que todos los vegetales estén cocidos.

Sirva con la salsa.

## PLATOS PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS cont

### PASTELES DE PESCADO TAILANDESES

Sirve a 4 personas

1 libra (450grms) de filetes de pescado  
blanco sin espinas (bacalao o halibut)  
½ ramo de cilantro  
2 huevos  
¼ taza de arroz cocido  
1 cucharada de pasta de curry rojo  
1 cucharadita (5ml) de salsa de pescado  
1 cucharada (15ml) de salsa de chile dulce  
Tailandesa (Sriracha)  
1 a 2 limas

1. Parta en cubos el pescado y pique finamente el cilantro.
2. Vierta todos los ingredientes usando la licuadora a pulso; hasta que la mezcla sea puré.
3. Formar los pasteles de pescado es poco difícil; para formar ponga un poco de aceite en la palma de su mano. Forme el pastel de pescado en forma redonda de 3 a 4 centímetros de ancho y coloque en una charola con manteca.
4. Caliente el wok en 8 por 4 minutos con 4 tazas de aceite vegetal.
5. Vierta de 6 a 8 pasteles de pescado en el aceite hasta que doren, repita con los pasteles restantes.

Sirva con la salsa de chile dulce y las rebanadas de lima.

### ALITAS DE POLLO GLASEADAS CON CIRUELA

Sirve para 4 personas

2½ de libra (1 kilo) de alitas de pollo  
"drumettes" (alitas sin las puntas)  
½ taza (125ml) de salsa de  
ciruelas preparada  
1 cucharada (15ml) de miel  
2 cucharadas (30ml) de salsa de chile  
Tailandés (Sriracha)  
1 cucharadita de semillas de ajonjolí  
1 taza (250ml) de caldo de pollo

1. Vierta el pollo preparado en un recipiente grande para mezclar.
2. Mezcle los ingredientes restantes.
3. Deje marinar en el refrigerador por varias horas o toda la noche.
4. Caliente el wok a temperatura de 6-8, agregue las alas de pollo y remueva durante 5 minutos, agregue una taza de caldo de pollo tape el wok y deje cocinar po 10 minutos.

Sirva con hojas de ensalada mixta.



## PLATOS PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS cont

### CAMARONES TAILANDESES Y ENSALADA DE MANGO

Sirve de 4 a 6 personas

- 1 ½ de libras (1 kilo) de camarones sin cascara y limpios
- 3 cucharadas (45ml) de aceite suave de olivo
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 chile pequeño rojo (Tailandés) machacado
- 1 cucharada de cilantro picado
- 2 mangos sin cascara y picados (puede substituir con mango congelado si está fuera de temporada)
- 1 cabeza de lechuga tierna o de hojas verdes bien lavada
- 4 cebollas verdes en pedacitos de 1 centímetro
- ½ canasta de tomates de cereza, corte en mitades
- ½ taza de almedras

#### ADEREZO

- 2 cucharadas (30ml) de jugo de lima
- ½ taza (125ml) de salsa dulce de chile
- 2 cucharaditas (10ml) de salsa de pescado

1. Marine el camarón con el ajo, chile y cilantro por 20 minutos.
2. Mezcle todos los ingredientes del aderezo en un recipiente con rosca y agite.

### MEJILLOES CON TOMATE EN SALSA DE AJO

Sirve de 4 a 6 personas

- 2 cucharadas (30ml) de aceite de oliva
- 2 cebollas españolas machacadas
- 1 taza (250) de vino blanco
- 2 ½ tazas (600ml) de salsa de pasta de tomate
- 2 ½ libra (1 kilo) de mejillones frescos y limpios
- 4 cucharadas de hojas de albahaca en trozos
- Pimienta negra fresca molida

1. Caliente el wok a nivel alto, agregue el aceite, cebollas y fría hasta que la cebolla esté blanda.
2. Agregue el vino y se reduzca a la mitad.
3. Agregue la salsa de tomate y deje hervir.
4. Agregue los mejillones y reduzca el calor a 8, ponga la tapadera y deje cocinar hasta que abran los mejillones. Agregue el albahaca y la pimienta.

Sirva con pan crujiente y aceite extra virgen.

## PLATOS PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS cont

### FIDEOS HOKKIEN ESTILO SINGAPÚR

Sirve de 4 a 6 personas

- 2 cucharadas (30ml) de aceite de caahuate
- 1 cucharadita de ajo machacado
- ½ cucharadita de chile seco
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 1 cucharita de polvo curry
- ¼ libra (100grms) de barbacoa de puerco, finamente picada
- ½ libra (225grms) de langostinos limpios y rebanados a la mitad
- 1 zanahorina mediana finamente picada
- 450 gramos de fideos hokkien

#### SALSA

- ½ taza de caldo de pollo
- 1 cucharada de salsa soya dulce
- 1 cucharadita de salsa soya ligera

1. Caliente el wok en High Sear, agregue el aceite, ajo y chile, revuelva por 1 minuto, agregue los huevos, y cocine hasta que los huevos estén cocidos.
2. Agregue el polvo de curry, langostinos, puerco y las zanahorias y continúe cocinando por 2 minutos luego agregue los fideos y la salsa, revuelva hasta que los fideos estén calientes.

Sirva con semillas tostadas de ajonjolí.

### CALAMARES EN JENGIBRE Y CILANTRO CON FIDEOS DE ARROZ

Sirve a 4 personas

- 2 ½ libras (1 kilo) de calamares
- 1 cucharada de jengibre
- ½ ramo de cilantro bien lavado
- 2 cucharadas (30ml) de aceite de cacahuete
- 1 cucharada (5ml) de salsa de pescado
- ½ cucharada (7.5 litros) de aceite de ajonjolí
- 1 elote (baby corn) en mitades
- 1 paquete (225grms) de fideos de arroz frescos en paquete
- ½ bonche de hojas de albahaca Tailandesa

1. Abra los calamares, limpie y remueva el líquido.
  2. Corte diagonalmente, y corte en pequeños triángulos.
  3. Vierta el jengibre, el cilantro y ½ porción del aceite de cacahuete en el procesador de comida para formar una pasta.
  4. Marine los calamares con la pasta y agregue salsa de pescado. Esta mezcla se puede usar inmediatamente o dejar por 24 horas.
  5. Caliente el woken High Sear, agregue el aceite restante, agregue los calamares y cocine por 2 minutos agregue los ingredientes restantes y cocine hasta que los fideos estén listos.
  6. Antes de servir vierta la mezcla del aceite y hojas de albahaca al guisado.
- Sirva con arroz de jazmín al vapor.

## PLATOS PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS cont

### MARISCOS CON FIDEOS DE ARROZ

Sirve de 4 a 6 personas

- 1 cucharada (15ml) de aceite de cacahuete
- 1 cucharada de gengibre cortado en palitos
- 1 diente de ajo en cubos
- 2 tazas (500grms) de mariscos
- 2 cucharadas (30ml) de salsa soya ligera
- 1 taza de caldo de pollo

1. Caliente el wok en 'High Sear', agregue el aceite luego el ajo y jengibre, cocine por 2 minutos hasta que el jengibre esté listo.
  2. Agregue los mariscos y revuelva por algunos minutos para que tome el sabor, agregue la soya y el caldo de pollo y hierva la mezcla.
  3. Agregue los fideos, maíz, y caliente.
- Sirva con rebanadas de chalotas verdes.

### POLLO CON CHILE Y FIDEOS ESTILO SINGAPUR

Sirve de 4 a 6 personas

- 6 muslos de pollo
- 1½ tazas de salsa de chile dulce
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza (125ml) de aceite vegetal
- ½ taza (125ml) de caldo de pollo
- 2 tallos de apío finamente picado
- 1 lata de champiñones 15 onzas (350grms)
- 1 paquete de fideos frescos estilo Singapur 12 onzas (350grms)
- 3 onzas (100grms) de germinado

1. Marine el pollo en la salsa dulce de chile por 2 horas o toda la noche.
2. Caliente el wok en High Sear, agregue el aceite y unte los muslos de pollo por ambos lados.
3. Retire los muslos y rebanelos.
4. Agregue el caldo de pollo, apío, y champiñones y deje hervir, agregue los fideos y cocine de 2 a 3 minutos.
5. Agregue el pollo y germinado, caliente y sirva.

Sirva con pan.

## PLATOS PRINCIPALES Y ACOMPAÑAMIENTOS cont

### PUERCO PICOSO CON FIDEOS DE ARROZ TAILANDESES

Sirve a 4 personas

- ¼ libra (150 grams) fideos de arroz
- 2 cucharadas (30ml) de salsa soya
- 1 cucharada (15ml) de jerez seco
- 1 cucharadita (5ml) de pasta de chile
- ½ cucharadita de ajo
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ taza (125ml) de caldo de res
- 2 cucharadas (30ml) de aceite de cacahuete o vegetal
- ½ lb (250grms) de filetes de puerco en rebanadas y redondas de 1 centímetro
- 2 chalotas verdes en rebanadas
- ½ taza de castañas de agua
- 1 elote en mitades

1. Vierta los fideos en agua a hervir, hasta que ablanden por 5 minutos. Escurra los fideos y cortelos a lo largo de 5 centímetros, usando las Tijeras de cocina.
2. Combine los siguientes 6 ingredientes en un recipiente pequeño.
3. Caliente el wok a High Sear, y agregue el aceite y el puerco de 3 a 4 minutos.
4. Agregue las chalotas verdes, jengibre, y castañas de agua, cocine por 30 segundos más.
5. Agregue la mezcla de soya y escurra los fideos, reduzca el calor, cocine hasta que el líquido se absorba pero quede humedad.

6. Pruebe y sazone.

Sirva con vegetales verdes Chinos al vapor.

### CARNE AL CURRY ROGAN JOSH

Sirve de 6 a 8 personas

- 2 cucharadas (30ml) de aceite de cacahuete
- 1½ kilo (3½ libra) de chuleta en trocitos
- 1 cebolla café en cubitos
- 2 dientes de ajo machacado
- 2 cucharaditas de pasta de curry rogan josh
- 2 latas de tomates en cubos
- 4 tazas (1 litro) de caldo de res

1. Caliente el wok en High Sear, agregue el aceite y 1 libra (450grms) de carne hasta que esté cocida.
2. Agregue la cebolla y ajo, cocine por 2 minutos antes de agregar la pasta curry. Mezcle la pasta de curry y la cebolla.
3. Agregue los tomates y el caldo, deje hervir. Reduzca el fuego de 2 a 4, tape con la ventila abierta, y cocine por 1 hora.

Sirva con yogurt y arroz al vapor basmati.



¡NOTA!

Mientras cocine platos con líquidos, ponga la tapadera, el wok se prenderá y apagará durante el cocimiento, ya que el wok está controlado automáticamente.

**NOTA**

**NOTA**